



**Учебный план
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз»
на 2015 – 2016 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов разработан на основе:

1. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
3. Приказ Росспорта от 21.07.2005 № 448 «О видах спорта, культивируемых среди инвалидов»;
4. Письмо Росспорта от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 (с изменениями от 21.03.2008) «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»;
5. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 «Методические рекомендации об учреждении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»;
6. Письмо Минспорттуризма России от 27.10.2011 № ПК-02-10/6271 «О направлении методических рекомендаций по формированию системы оплаты труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва в области спорта инвалидов, в образовательных государственных (муниципальных) учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Учебный план отражает:

- целостность системы многолетней спортивной подготовки через реализацию учебных программ;
- поэтапность обучения учащихся;
- приоритетность массового распространения и доступности занятия спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- направленность на допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Структура учебного плана и механизм его реализации

ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз», являясь частью системы дополнительного образования, организует учебно-тренировочную, воспитательную и спортивно-досуговую деятельность.

Учебный план отражает специфику ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» как многопрофильного учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа, интересов и индивидуальных особенностей обучающихся, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности следующих видов:

- футбол ампутантов
- мини-футбол 5x5 В1
- греко-римская борьба
- вольная борьба
- армспорт
- баскетбол на колясках
- легкая атлетика

Принцип вариативности учебного плана является основополагающим и предполагает как свободный выбор наиболее привлекательных вариантов образовательных траекторий, так и создание условий для успешности каждого обучающегося в соответствии с его способностями.

Учебным планом на 2015-2016 учебный год предусмотрены три уровня освоения программ:

- начальной подготовки
- учебно-тренировочный
- спортивного совершенствования

Основой учебного плана являются модифицированные (адаптированные) учебные программы по видам спорта, принятые тренерским советом ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» и регламентируются утвержденным директором ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» расписанием учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебных программ характеризуется многоплановостью и направлено на:

- создание условий для творческого развития личности
- развитие стремления личности к познанию и творчеству
- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося

- приобщение обучающихся к общечеловеческим, социально одобряемым ценностям
- создание условий для личностного и профессионального самоопределения обучающихся
- формирование гражданской позиции личности
- профилактику асоциального поведения
- социализацию и последующую социальную интеграцию в общество

Программный материал реализуется по принципу возрастающей сложности с учетом возрастных, психологических способностей и возможностей обучающихся, при этом используются разнообразные педагогические технологии, методы, приемы, формы организации занятий.

Часовая учебная нагрузка распределена согласно уровням реализации программ, с учетом сроков реализации, рекомендациям СанПиН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.2.2821-10.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 - по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий являются групповые учебно-тренировочные занятия:

- до 6 академических час/ нед. в спортивно-оздоровительных группах (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие);
- 9 академических час/ нед. в группах начальной подготовки 2-го года обучения (2 раза в неделю по 2 часа каждое занятие; 2 раза в неделю по 2,5 часа каждое занятие);
- 12 академических час/ нед. в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения (6 раз по 2 часа каждое занятие);
- 24 академических час/ нед. в группе спортивного совершенствования 1-го года обучения (6 раз по 2 тренировки в день – по 2 часа каждое занятие);

Учебно-тренировочный процесс включает теоретическую подготовку (лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований Всероссийского и международного масштаба), физическую подготовку (ОФП, СФП), техническую подготовку, тактическую подготовку, психологическую подготовку. Также важными формами являются: врачебный и педагогический контроль спортивной подготовки учащихся и восстановительные мероприятия (посещение бани и плавание в бассейне), а также инструкторская и судейская практика.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

- научно-педагогической помощи: разработка Научно-методическим центром развития адаптивного и паралимпийских видов спорта методик физкультурно-спортивной направленности; участие тренерского коллектива ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» в научных конференциях и семинарах.

- консультативно-методической помощи: проведение методических и тренерских советов.
- повышение квалификации: изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта; участие в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней; участие в областных конкурсах и семинарах»; обеспечение современной методической литературой; повышение квалификации тренеров-преподавателей; самовыдвижение на присвоение квалификационной категории; самообразование.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименование деятельности	Оборудование
1	Футбол ампутантов	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение
2	Мини-футбол 5х5 В1	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение
3	Греко-римская борьба	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение
4	Вольная борьба	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение
5	Армспорт	<ul style="list-style-type: none"> • Комплект тренажеров для атлетической гимнастики • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение
6	Баскетбол на колясках	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь • Рабочая программа • Методическое обеспечение
7	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный инвентарь и оборудование • Рабочая программа • Методическое обеспечение

**Учебный план отделения «Футбол ампутантов»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015 – 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	-	-	-	8	-	30
2	Общая физическая подготовка	-	-	-	72	-	180
3	Специальная физическая подготовка	-	-	-	82	-	212
4	Техническая подготовка	-	-	-	64	-	192
5	Тактическая подготовка	-	-	-	44	-	142
6	Игровая	-	-	-	30	-	130
7	Соревнования	-	-	-	24	-	94
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	14	-	100
9	Медицинское обследование	-	-	-	6	-	10
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	-	22
11	Контрольные испытания	-	-	-	8	-	40
12	Спортивный лагерь (сбор)	-	-	-	54	-	96
	Итого часов:	-	-	-	418	-	1248

**Учебный план отделения «Армспорт»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015 - 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	-	-	20	18	-	-
2	Общая физическая подготовка	-	-	198	180	-	-
3	Специальная физическая подготовка	-	-	180	200	-	-
4	Техническая подготовка	-	-	90	80	-	-
5	Тактическая подготовка	-	-	72	82	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	30	28	-	-
7	Медицинское обследование	-	-	6	8	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	-	-
9	Контрольные испытания	-	-	16	16	-	-
	Итого часов:	-	-	624	624	-	-

**Учебный план отделения «Греко-римская борьба»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015 – 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	-	-	-	5	-	20
2	Общая физическая подготовка	-	-	-	148	-	260
3	Специальная физическая подготовка	-	-	-	80	-	138
4	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	140	-	189
5	Психологическая подготовка	-	-	-	8	-	25
6	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	9	-	16
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	-	5
8	Контрольные соревнования	-	-	-	10	-	25
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	-	48
10	Врачебный контроль	-	-	-	2	-	10
	Итого часов:	-	-	-	414	-	736

**Учебный план отделения «Вольная борьба»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015– 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	-	-	-	5	-	20
2	Общая физическая подготовка	-	-	-	148	-	260
3	Специальная физическая подготовка	-	-	-	80	-	138
4	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	140	-	189
5	Психологическая подготовка	-	-	-	8	-	25
6	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	9	-	16
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	-	5
8	Контрольные соревнования	-	-	-	10	-	25
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	-	48
10	Врачебный контроль	-	-	-	2	-	10
	Итого часов:	-	-	-	414	-	736

**Учебный план отделения «Мини-футбол 5X5 В1»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015– 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	-	8	-	12		-
2	Общая физическая подготовка	-	94	-	94		-
3	Специальная физическая подготовка	-	50	-	58		-
4	Техническая подготовка	-	74	-	80		-
5	Тактическая подготовка	-	20	-	50		-
6	Игровая	-	2	-	16		-
7	Соревнования	-	6	-	6		-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6		-
9	Медицинское обследование	-	6	-	6		-
10	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	6		-
11	Контрольные испытания	-	6	-	8		-
12	Спортивный лагерь (сбор)	-	12	-	12		-

	Итого часов:	-	282	-	354		-
--	---------------------	---	------------	---	------------	--	---

**Учебный план отделения «Баскетбол на колясках»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015– 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	20					
2	Общая физическая подготовка	30					
3	Специальная физическая подготовка	50					
4	Техническая подготовка	50					
5	Тактическая подготовка	50					
6	Соревновательный процесс	20					
7	Восстановительный процесс	20					
8	Медицинское обследование	4					
9	Инструкторская и судейская практика	20					
10	Специальные обучения владению коляской	50					
11	Контрольные игры	10					
	Итого часов:	324					

**Учебный план отделения «Легкая атлетика»
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» на 2015– 2016 учебный год**

№ п/п	Этапы подготовки						
	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до 1 года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	60					
2	Общая физическая подготовка	240					
3	Специальная физическая подготовка	140					
5	Тактическая подготовка	-					
7	Соревнования	24					
8	Восстановительные мероприятия	3					
9	Медицинское обследование	3					
10	Инструкторская и судейская практика	10					
11	Контрольные испытания	5					
12	Спортивный лагерь (сбор)	55					
	Итого часов:	576					