

2019학년도



2019학년도 운동부 운영계획



경 북 중 학 교

2019학년도 운동부 운영계획

1. 운동부 운영방침

가. 운동부 기본 육성 방침

- 1) 학교운동부 활동은 ‘학교 정규 교육과정 외 교육활동의 일환’으로서 보다 높은 수준의 기량 및 기록 도전을 통하여 스포츠의 즐거움이나 기쁨을 체험하고, 학생선수의 건전한 심신 발달 과 바람직한 인간성을 육성하며, 각종 경기대회 참가를 통하여 자신의 진학·진로를 개척하는 교육 공동체 활동이다.
- 2) 지역사회와 연계하여 모든 학생이 참여하는 스포츠 활동으로 흥미 유발을 통해 자신의 소질이나 능력을 기를 수 있도록 지원한다.
- 3) 학생선수들이 운동과 학업을 병행하고 다양한 운동 경험을 통해 삶의 길을 찾을 수 있도록 지원한다.
- 4) 학생들이 더불어 살아가는데 필요한 ‘핵심역량’을 키워 자신의 미래를 스스로 개척할 수 있도록 지원한다.

나. 학생들의 학습권보장 및 정규수업 이수 의무화

1) 학기 중 상시 합숙훈련 금지

※ 관련법령 : 학교체육진흥법 제11조(학교운동부 운영 등)

- 2018.3.1.일부처 초중학생의 기숙사 운영을 금지함.

2) 전국단위 대회 참가 제한

- 경기도교육청 학교체육기본방향 지침에 의거 학생선수 대회 및 훈련 참가는 수업일수의 1/3까지 허용한다.

3) 학생 선수의 최저학력보장 및 수업보장을 위해 운동부 보강수업 (e-school)을 계획하여 학생들이 체육 및 기초지식에 대해 이해하고 풍부한 인격적 교양을 쌓아 운동선수로서의 경쟁력과 미래 운동지도자로서의 역량을 갖추도록 교육한다.

4) 모든 운동부 학생선수는 정규수업 후 운동을 하는 것을 원칙으로 한다. 시합 등을 앞두고 많은 연습이 필요한 경우 학교장 결재 후 운영한다.(결손된 수업은 e-school로 대체)

- 5) 정규수업을 기본으로 이수하도록 하고, 경기 및 연습으로 결손된 수업은 평상시에 e-school 수업을 들어 대체할 수 있도록 한다.(훈련상황에 따라 4교시까지 수업 후 e-school로 대체)
- 6) 자전거 종목 특성상 교내 실내훈련 및 의정부벨로드롬 양쪽에서 운영한다.

다. 수업결손에 따른 보강수업 기본원칙

- 1) 자유학년제 수업 등 정규수업 시간은 모두 수업결손에 포함시킨다.
- 2) 정규수업을 기본으로 이수하도록 하고, 대회 및 연습으로 결손된 수업은 평상시에 e-school 수강으로 대체할 수 있도록 한다.
- 3) 온라인 수업 1시간 수강은 출석수업 2시간으로 인정한다.
- 4) 7교시가 있는 평일 정규수업 1일은 6시간으로 간주하여 e-school 3시간을 수강한다.
- 5) e-school 수강 과목은 수업결손 과목과 상관없이 배정받은 과목을 자유롭게 수강할 수 있다.

라. 최저학력제 운영

- 1) 학생선수들의 학습권 보장과 최저학력제 강화를 통해 공부하는 학생상을 정립한다.
- 2) 적용시험 : 정기시험(중간+기말+수행평가)
- 3) 적용과목 : 국어, 영어, 수학, 사회, 과학
- 4) 최저학력 기준 : 해당학년 교과별 평균성과 비교하여 40%를 기준으로 한다.
- 5) 최저학력 기준미달 학생선수는 기초학력보장프로그램(run-up)을 의무적으로 참여한다.
- 6) 최저학력 기준미달 학생선수는 방학 중 기초학력보장프로그램(run-up)을 의무적으로 이수하도록 하고, 기초학력보장프로그램을 이수하더라도 다음 학기 전국단위대회에 참가할 수 없다.
- 7) 최저학력 기준미달 교과별 최소 12시간 이상, 5개 교과 합계 60시간 이상 참여한다.
- 8) 최저학력 기준미달 학생선수는 전국대회 출전에 제한을 둔다.(다음 학기 전국대회 출전 금지)
- 9) 다음의 대회는 최저학력 기준미달 학생선수라도 출전을 허가한다.
 - 전국소년체육회에 시도표로 참가하는 경우
 - 국가대표 선발대회에 참가하는 경우
 - 국제경기대회 : 올림픽, 월드컵, 아시안게임, 세계선수권 등 국내

선발전을 통해 국가대표 자격으로 출전하는 국제경기대회 참가하는 경우

※ 학생선수 개인적 희망에 따라 국제경기대회에 참가하는 경우 제외함

마. 폭력 및 성폭력 예방·근절과 학생인권 및 권익보호

1) 폭력 및 성폭력 행위자(지도자, 선수)가 발생하지 않도록 월 1회 이상 운동부 상담시간을 활용하여 교육하고, 예방활동에 최선을 다하여 학생선수 인권보호, (성)폭력예방 및 근절교육을 위한 교육을 연 3시간 이상 실시한다.

2) 인권보호를 위한 교육활동 실시

교육대상	교육시간	교육내용 및 방법
학생선수(지도자)	6(3)시간	• (성)폭력 예방교육(3시간) 등 • 학생(스포츠)인권교육(3시간) 등
학부모	2회/년	• 학교폭력 예방교육 의무화 • 학생인권 교육
학생, 학부모	2회/년	• 학교운동부 교육적 운영(학습권, 인권, 청렴, 진로, 학교운동부 운영 등)
학생, 지도자, 학부모	2회/년	• 학교장 간담회 운영(학습권, 인권, 청렴, 진로, 학교운동부 운영 등)

3) 학생선수 도핑교육 강화

바. 학교체육소위원회(학생선수보호위원회)

1) 학교체육소위원회 구성

- 교감, 체육담당교사, 일반교사, 부장교사, 학교운영위 학부모위원 등이 포함된 학교체육소위원회가 구성되어(7명 이내) 학교체육업무 및 학생선수의 인권/권익보호 활동을 한다.

가) 위원회명 : 학교체육소위원회(학생선수보호위원회)

나) 활동사항 : 운동부 학생선수의 인권 및 권익 보호, 학교체육업무관리를 위한 활동

3) 학생선수와 관련된 사항 협의 연락처

선수고충처리센터운영

- e-mail : l*****@daum.net

- 전화 : 031-544-1816

- 휴대전화 : 010-

2. 운영 계획

가. 학교예산 운영계획안

- 1) 운동부 후원금은 학교회계에 편입 후 사용한다.
- 2) 2019년도 운동부 학교 자체예산 운영 계획

항목	예산액	항목	예산액
시합경비	3,600,000	인솔교직원 여비	1,976,000
차량유류비(코치)	3,000,000	하계 및 동계 훈련경비	2,000,000
훈련용품구입	1,000,000	학생유니폼 구입비	600,000
선수 및 지도자 등록비	840,000	합계	13,016,000원

나. 자전거부 현황

지 도 교 사 현 황			
순	직책	이름	
1	단장	제갈**	
2	감독	이**	
3	전문코치	양**	
학 생 선 수 현 황			
순	이름	학번	성별
1	박**		
2	이**		
총인원	총 2명	남학생 2명	

다. 연간운영계획(훈련 및 대회 참가 계획)

월별	사 업 명	장 소
4월	전국소년체육대회 평가전	의정부
5월	전국소년체육대회	익산
6월	음성인삼배 전국사이클대회	음성
	양양 전국선수권대회	강원도 양양
7월	문화체육관광부장관기 전국학생사이클 대회	전주, 금산
하계방학	하계강화 전지훈련	미정
9월	인천광역시장배 전국사이클대회	인천
동계방학	동계강화 전지훈련	전라남도 강진, 해남 강원도 양양

라. 연(월)간 훈련 계획

구분 기간	목 표	주 연습일과 Training 내용	
준비기 1월 ~ 2월	<ul style="list-style-type: none"> ◎전체 목표 ○기술 습득과 	<ul style="list-style-type: none"> ◎주 6일간 1일 6시간 교차성 강화훈련 ○Roller 훈련 및 Run ning ○체조 Run ning ○심신정비 ○조조훈련 : 각종 Stretching , 10km Run ning ○기본기술 연구 (속도 , 회전강화 및 근력을 강화 시키기 훈련) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ◎동계 Training ○몸 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ○제1일 : 지구력 및 심폐기능강화 ○제2일 : 급진적 Dash 및 Speed ○제3일 : 근력발달강화 ○제4일 : 레크레이션 ○제5일 : 근지구력 및 기본자세 (47×16 , 48×16) ○제6일 : 전체적인 훈련평가 분석 	<ul style="list-style-type: none"> ◎주 6일간 1일 6시간 ○맨손 circuit training ○Weight training ○Cross Coun try ○Skaty 보드판 및 Roller ○Run ning(기어 제시 오) ○타이어 끌기
	<ul style="list-style-type: none"> ◎준비 Training ○각 종목별 인내력배양 	<ul style="list-style-type: none"> ◎주 6일간 1일 3시간 ○제1일 : 장거리 Run ning ○제2일 : Weigh Training 및 Circuit Training ○제3일 : 급진적인Speed훈련 ○제4일 : 장거리 Run ning 및 근력강화 ○제5일 : Weigh Training 및 Circuit Training ○제6일 : 급진적인 Speed 훈련 	<ul style="list-style-type: none"> ※기어 Rauer 50×16 47×16 48×16 ○거리 : 70~100km
경기기 3월 ~ 10월	<ul style="list-style-type: none"> ◎경기전 단계 ○전문 소질 강화 ○고도의 훈련 완성 ○기술 연마 및 완성 ◎경기 단계 ○신체능력최고 최대화 ○기술 완성, 작전 , 수면 및 영양 	<ul style="list-style-type: none"> ◎주 6일간 1일 3시간 ○제1일 : Speed 향상을 위한 부하 (50~70%) 정도의 Training ○제2일 : 특수 Speed 를위한 부하 (80~100%) 정도의 Training ○제3일 : 단체 및 개인기를 위한 Speed 향상 Training ○제4일 : 급진적 Dash 를 위한 Power Training ○제5일 : 제1일차와 동일 ○제6일 : 개인 자율 훈련 	<ul style="list-style-type: none"> *개인차고려 그룹 편성 *전체훈련 50~60% *개인훈련 20~25% *강-약 조절 15~20%
이행기 11월 ~ 12월	<ul style="list-style-type: none"> ◎Training 부하의 점검 ○제1 휴식 ○기술적 요소의 개선 ○신경 조직의 작업능력 완전 회복 ○동계 Training 	<ul style="list-style-type: none"> ◎주 4일간 1일 1~2시간 ○제1일 : 기어 Racer 47×16~48×16 Roller 기술 연마훈련 ○제2일 : 부하 경기기의 60~75% ○제3일 : 취득한 모든 체력 및 기량 -능력 -수준유지 ○제4일 : 제 1일차 및 3일차 와 동일 ○제5일 : Recreation 	

마. 주간 훈련 계획

구분 요일	전문 체력	전문 실기	비고
월	○준비체조 및 스트레칭 ○각종 유연체조 ○W-T 트레이닝	○타이어 끌기 50 주회 ○롤러 30분 1.서클링자세에서 중점 2.최대회전에중점	○우천시 훈련과 장소는 수시로 변경될수 있다
화	○각종 전문체력훈련 (바비스텝,점프,다리올려뛰기등) ○3일간 지속적으로 실시	○롤러훈련 3분-1회 2분-2회 1분-5회 30초-5회	○훈련시에는 적극적인 마음 가짐 가짐으로 훈련에 임한다
수	○구기 (각종 구기종목)	○레크레이션	○스트레스을 해소하고 맑은 기분 으로 다음 훈련에 임한다
목	○각종계단뛰기 ○각종 전문체력훈련 ○W-T	○타이어 끌기 50주회 ○서클링 자세중 점 ○선수 교대시 팀웍과 Time에 중점	○학교생활 및 개인생활에 있어서 항상 겸손한 마음가짐으로 행동에 임한다
금	○화요일과 동일 ○최대 회전과 서클링 자세에 중점	○즐거운 주말을 생각하며 오늘하루 훈련도 열심히 임할것	○화요일과 동일 정확한 동작과 스 피드 강화
토	○산악 크로스 컨츄리 ○W-T	○롤러훈련 ○40분간 실시 ○최대회전 및 지속적인 회전으로 응집된 근육을 풀어준다	○더욱더 성숙된 몸과 마음가짐으 로 훈련에 임한다
일	○타이어 끌기 ○롤러 30분 *휴일은 격주 간 실시	○개인훈련 및 휴식	○수고 하셨습니다 game후에 항상 웃을 수 있는 선수 가 되자.

바. 일일 훈련 계획

1) 오후 운동(2시간)

단계	도입(준비과정)-15분		전개과정(주 과정)-90분			발전과정(정리과정)-15분		
시 간	16:00~16:15		16:15~17:45			17:45~18:00		
소요시간	5분	10분	30분	10분 휴식	50분	5분	5분	5분
준비기	스트레칭	기초체력		기초기술 및 전문기술		보강 운동	정리 체조	
경기기	스트레칭	기초체력	기초기술 및 전문기술		보강 운동		정리 체조	
이행기	스트레칭	기초체력	기초기술 및 전문기술			보강 운동	정리 체조	

2) 야간 운동(2시간)

구분	도입(준비과정)	전개과정(주과정)	발전과정(정리과정)-15분		
시 간	19:30~19:45	19:45~21:15	21:15~21:30		
소요시간	15분	90분	10분	5분	
운동방법	스트레칭 및 준비운동	웨이트트레이닝 (근력강화 훈련)	개인연습	정리체조	장비 정비 및 정리

3. 대회 및 전지훈련

가. 안전 및 생활지도

- 1) 대회 및 훈련기간 중 만일의 사고에 대비하여 안전 교육을 실시한다.
- 2) 코치 및 지도교사는 대회 및 훈련기간 중 모든 안전사고 예방 지도에 힘쓴다.
- 3) 대회 및 훈련기간 중 학생들의 건강상태를 체크하고 이상이 있을시 인근병원에서 진료할 수 있도록 조치한다.
- 4) 대회 및 훈련시간 외 생활지도를 철저히 하고 개별 행동은 일절 금하도록 한다.
- 5) 화재 예방교육을 실시하고 화재발생시 이동 경로를 주지시킨다.
- 6) 성교육을 실시하여 성에 대한 올바른 의식과 성희롱 및 성폭력 예방 및 대처방법에 대하여 주지시킨다.

나. 전지훈련

- 1) 전지훈련은 방학 중에 실시하며, 자체계획수립 후 실시한다.
- 2) 학교 및 인근체육시설을 이용하여 훈련하며, 장기적인 훈련은 자제한다.
- 3) 훈련 장소에 학교운동부 지도자 임장지도를 원칙으로 한다.
- 4) 학생선수의 식중독, 교통상해, 운동 상해, (성)폭력 예방 등 선수인권 및 안전관리에 철저를 기한다.
- 5) 입학(진학) 예정자는 원칙적으로 진학 예정교 소속 학생이 아니므로, 입학 전 전지훈련에 참여할 수 없다.
- 6) 국가대표 훈련, 국제 교류전 등 정부(공공)기관이 주관하는 훈련에 학부모 부담이 없는 경우 허용하며, 그 외 해외 전지훈련은 가급적 지양한다.
- 7) 학생선수 안전 및 학부모 경제적 부담 경감을 위하여 해외 전지훈련 지양한다.
- 8) 해외 전지훈련은 방학기간 중 실시가 원칙이며, 교육지원청에 사전·사후 보고 및 공개를 철저히 이행한다.