

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮСШ



Н.А. Кондаков

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАОУ ДО ДЮСШ
на 2020-2021 учебный год**

г.Мышкин
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ ДО ДЮСШ.

Учебный план направлен на достижение основных целей МАОУ ДО ДЮСШ – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МАОУ ДО ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и муниципальных соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом.

Дополнительные общеобразовательные программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет до 18 лет при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- командных игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- спортивной борьбы (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

- спортивных единоборств (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- циклических видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, из которых 6 недель лагерь, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях. Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов. При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 академических часов;
- на тренировочном этапе – 3 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

2. ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МАОУ ДО ДЮСШ

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается

окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Режим
учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст (зачисление)	Мин. числ. обучающихся в группе	Макс. числ. обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Этап Спортивно-оздоровительный	Весь период	волейбол	6 лет	14	30	до 6	Прирост показателей ОФП
		баскетбол	6 лет	14	30	до 6	
		футбол	6 лет	14	30	до 6	
		кудо	5 лет	14	30	до 6	
		плавание	5 лет	14	30	до 6	
		акробатика	5 лет	14	30	до 6	
		фитнес	6 лет	15	30	до 6	
Этап начальной подготовки	до 1 года	волейбол	7 лет	14	25	6	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		баскетбол	7 лет	14	25	6	
		футбол	7 лет	14	25	6	
		кудо	7 лет	14	25	6	
		плавание	7 лет	14	25	6	
		акробатика	7 лет	14	25	6	
		фитнес	7 лет	14	25	6	
	свыше 1 года	волейбол	8 лет	12	20	8	Выполнение нормативов промежуточной
		баскетбол	8 лет	12	20	8	
		футбол	8 лет	12	20	8	

		кудо	8 лет	12	20	8	ой аттестаци и
		плавание	8 лет	12	20	8	
		акробатика	8 лет	12	20	8	
		фитнес	8 лет	12	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (этап нач. спорт. специ-ии)	волейбол	9лет	10	14	10,5	Выполнение нормативов промежуточн ой аттестаци и
		баскетбол	9 лет	10	14	10,5	
		футбол	9 лет	10	14	10,5	
		кудо	9лет	10	14	10,5	
		плавание	9лет	10	14	10,5	
		акробатика	9 лет	10	14	10,5	
		фитнес	9 лет	10	14	10,5	
	свыше 2-х лет (этап углуб. трениро вки)	волейбол	12лет	8	12	15	Выполнение нормативов промежуточн ой аттестаци и, спортивных разрядов
		баскетбол	12 лет	8	12	15	
		футбол	12 лет	8	12	15	
		кудо	12 лет	8	12	15	
		плавание	12 лет	8	12	15	
		акробатика	12 лет	8	12	15	
фитнес		12 лет	8	12	15		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» на учебный год 2020 – 2021 гг.

1. Спортивно-оздоровительные этапы подготовки

Спортивно-оздоровительная группа по плаванию

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	98
3.	Элементы специальной физической подготовки	56
4.	Элементы технической подготовки	98
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	22
6.	Участие в спаррингах, показательных выступлениях	18
7.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 312 часов		

Спортивно-оздоровительная группа по акробатике

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	13
2.	Общая физическая подготовка	77
3.	Элементы специальной подготовки	102
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	92
5.	Участие в показательных выступлениях	18
6.	Контрольные испытания	10
ИТОГО: 312 часов		

Спортивно-оздоровительная группа по волейболу

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
-------	-------------------	---

1	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	101
3.	Элементы специальной физической подготовки	46
4.	Элементы технической и тактической подготовки	101
5.	Элементы игровой подготовки	26
6.	Участие в показательных выступлениях	10
7.	Контрольные испытания	12
ИТОГО: 312 часов		

Спортивно-оздоровительная группа по кудо

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	94
3.	Элементы специальной физической подготовки	43
4.	Элементы технической и тактической подготовки	108
5.	Элементы игровой подготовки	25
6.	Участие в показательных выступлениях	15
7.	Контрольные испытания	12
ИТОГО: 312 часов		

Спортивно-оздоровительная группа по футболу

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	106
3.	Элементы специальной физической подготовки	43
4.	Элементы технической и тактической подготовки	108
5.	Участие в показательных выступлениях	25
6.	Контрольные испытания	15
ИТОГО: 312 часов		

Спортивно-оздоровительная группа по фитнесу

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	106
3.	Элементы специальной физической подготовки	43
4.	Элементы технической и тактической подготовки	108
5.	Участие в показательных выступлениях	25
6.	Контрольные испытания	15
ИТОГО: 312 часов		

2. Этапы подготовки групп НП и УТ

Предметные области	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка (НП)			Учебно-тренировочный (УТ)				
	НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5
	6 час	8 час	8 час	10,5 час	10,5 час	15 час	15 час	15 час
Норма часов 52 недели	312	416	416	546	546	780	780	780
Теория и методика физической культуры и спорта	20	15	15	15	15	15	15	15
Общая физическая подготовка	100	131	131	175	175	200	192	187
Специальная физическая подготовка	100	120	120	176	176	200	193	188
Избранный вид спорта	92	150	150	180	180	365	380	390