

Согласовано
Начальник Управления образования
Шемьшейского района



И.Н.Артюшонкова

20__ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
Шемьшейского района



А.В.Плаксин

20__ г.

Учебный план

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования Детско-юношеской спортивной
школы Шемьшейского района Пензенской области**

на 2020-2021 уч. год

р.п. Шемьшейка

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Шемышейского района Пензенской области составлен в соответствии с нормативно-правовыми документами: Законом РФ «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (№ 233 от 07.03.1995 г.), письмом Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по физической культуре и спорту № 06-1479 от 29.09.2006 г., СанПиН 2.4.4. 1251-03, Уставом учреждения. Учредителем учреждения является администрация Шемышейского района Пензенской области.

МБОУ ДО ДЮСШ находится в р.п.Шемышейка Пензенской области

Цель учреждения: развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с главной целью работы ДЮСШ многолетняя программа предусматривает:

- гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья детей, подростков и молодежи;
- воспитание морально-волевых качеств;
- соблюдение последовательности, постепенности, непрерывности и заинтересованности в обучении и подготовке;
- освоение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- обучение основам технического и тактического мастерства;
- подготовку и выполнение обучающимися нормативов по общефизической и специальной подготовке, соответствующих возрасту и программе;
- обеспечение систематического педагогического контроля за обучающимися;
- приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы с обучающимися – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Основная цель программы – «обучающая», заключается в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу учебно-тренировочных средств, способствующих дальнейшему

совершенствованию в избранных видах спорта, повышению уровня подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и методический контроль, участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика. Школа организует работу с детьми и подростками в течение учебного года. В соответствии с образовательной деятельностью школы учебный план имеет три этапа и рассчитан до 8 лет обучения в зависимости от вида спорта. Каждый этап является учебно-тренировочным процессом, позволяющим обучающимся освоить его в определенной последовательности:

1. Спортивно-оздоровительный этап - (постоянно);
2. Этап начальной подготовки - 1-3 г.о. (3 года);
3. Учебно-тренировочный этап - 1-5 г.о. (5 лет).

1. Спортивно-оздоровительный этап. Это основной этап, на котором закладывается стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, также уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. На данном этапе дети могут находиться для поддержания здоровья до 10 лет.

Главная задача – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

По окончании обучения на первом этапе и выполнения контрольных нормативов, ребенок может продолжать обучение на следующем этапе.

2. Этап начальной подготовки.

На втором этапе обучения формируется стабильность состава обучающихся, также выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта. Наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Главная задача – формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

Завершив обучение на 2-ом этапе, ребенок может продолжить обучение по данному профилю или выбрать другое направление деятельности.

Во время обучения на втором этапе, занимающиеся могут выполнить и получить юношеские спортивные разряды.

3. Учебно-тренировочный этап. Этап углубленной профессионально ориентированной программы. Из числа воспитанников третьего этапа формируются команды для подготовки к соревнованиям различного уровня. На этой ступени большое внимание уделяется инструкторской и судейской практике.

Главная задача – формирование специальной физической и технико-тактической подготовки, активная соревновательная деятельность, выполнение спортивных разрядов.

Для осуществления диагностики развития обучающихся предусмотрены контрольные нормативы, которые и являются переводными. Тестирование проводится дважды в год (октябрь, май). Обучающиеся в группах проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и выполняют специальные упражнения или комбинации технических элементов в соответствии со специализацией.

Основной показатель работы – выполнение в конце каждого учебного года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных величинах.

Большое значение имеет четкое распределение времени по разделам подготовки юных спортсменов.

Спортивные соревнования – важная составная часть учебно-педагогического процесса. Соревнования или выполнение контрольных нормативов должны быть итогом учебно-тренировочного процесса, входить в план мероприятий групп в ДЮСШ и проводиться по определенной программе, которую заранее доводят до сведения участников.

Соревнования по всем видам спорта проводятся по единым правилам, обязательными для участников и на основе программы учебно-тренировочной работы групп ДЮСШ.

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической и
спортивной подготовке**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	6	
Начальной подготовки	1	15	30	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	12	24	9	
	3	12	24	9	
Учебно-тренировочный	1	12	20	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	10	20	14	
	3	8	16	16	
	4	8	16	18	
	5	6	16	20	

Согласовано
Начальник Управления образования
Шемьшейского района



И.Н.Артюшонкова

20__ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
Шемьшейского района



А.В.Плаксин

20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ ДО ДЮСШ Шемьшейского района на 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направление образовательной программы	Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения								Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия (час)								Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39 недель)	Сроки реализации программы (года)			
			Спортивно-оздоровительная Начальная подготовка Учебно-тренировочная										С	Н	НП	УТ	УТ	УТ	Кол-во	СО			Н	У	ле	
			СО	НП 1г	НП 2г		УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г																	О
Физкультурно- спортивное	Мини-футбол	3	5	1/7	1/9		1/1 3	1/1 3			12-15	60	2	3	4		4	5			6	18/ 702	∞	2	3	5
	Настольный теннис	3	4	1/7	1/1 4		1/1 4	1/1 4			12-15	60	2	3	4		4	5			6	18/ 702	∞	1	2	5
	самбо	3	2	1/	1/		1/1	1/1			12-15	60			1		1	1					∞	2	3	5
	Волейбол	3	5	1/7	1/1 5		1/1 5	1/1 5			10-12	60	2	3	4		4	5			6	18/ 702	∞	2	3	5
	всего	12	16	4/2 1	4/3 8		3/4 2	3/4 2			49	240	6	9	12		12	15			18	54/ 210 6		2	3	5

**Учебный план
учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СО	НП			УТ				
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Количество недель в год	39	39	39	39	39	39	39	39	39
2	Общая физическая подготовка	226	139	221	221	218	152	91	85	54
3	Специальная физическая и техническая подготовка		51	69	69	125	260	350	431	530
4	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	24	24	26	26	28
5	Контрольно-переводные испытания		4	8	8	12	16	18	18	20
6	Участие в соревнованиях		10	15	15	25	28	30	30	32
7	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	6	8	15	18	18
8	Восстановительные мероприятия		18	26	26	54	54	88	88	92
9	Медицинское обследование		4	4	4	4	4	6	6	6
10	Общее количество часов	234	234	351	351	468	546	624	702	780

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно-оздоровительных групп

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	6
Практические занятия	226
Общая физическая подготовка.	226
Теоретические занятия	8
Физическая культура и спорт в России.	1
Краткий обзор развития спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.	1
Правила организации и проведения соревнований.	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
ВСЕГО	234 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп начальной подготовки первого года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	6
Практические занятия	190
Общая физическая подготовка.	139
Изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.	51
Теоретические занятия	8
Физическая культура и спорт в России.	1
Краткий обзор развития спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.	1
Правила организации и проведения соревнований.	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Контрольные и переводные испытания	4
Контрольные соревнования	10
Медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	18
ВСЕГО	234 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп начальной подготовки второго года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	9
Практические занятия	290
Общая физическая подготовка.	221
Специальная физическая и техническая подготовка.	69
Теоретические занятия	8
Физическая культура и спорт в России.	1
Краткий обзор развития спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.	1
Правила организации и проведения соревнований.	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Контрольные и переводные испытания	8
Контрольные соревнования	15
Медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	26
ВСЕГО	351 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп начальной подготовки третьего года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	9
Практические занятия	290
Общая физическая подготовка.	221
Специальная физическая и техническая подготовка.	69
Теоретические занятия	8
Физическая культура и спорт в России.	1
Краткий обзор развития спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.	1
Правила организации и проведения соревнований.	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Контрольные и переводные испытания	8
Контрольные соревнования	15
Медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	26
ВСЕГО	351

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп первого года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	12
Практические занятия	343
Общая физическая подготовка.	218
Специальная физическая и техническая подготовка.	125
Теоретические занятия	24
Физическая культура и спорт в России.	3
Правила организации и проведения соревнований.	2
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	2
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	4
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
Места занятий, оборудование и инвентарь.	2
Основы техники избранного вида спорта.	4
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	2
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Моральная и психологическая подготовка спортсменов.	2
Контрольные и переводные испытания	12
Контрольные соревнования	25
Медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	54
Инструкторская и судейская практика	6
ВСЕГО	468 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп второго года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	14
Практические занятия	412
Общая физическая подготовка.	152
Специальная физическая и техническая подготовка.	260
Теоретические занятия	24
Физическая культура и спорт в России.	3
Правила организации и проведения соревнований.	2
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	2
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	4
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
Места занятий, оборудование и инвентарь.	2
Основы техники избранного вида спорта.	4
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	2
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Моральная и психологическая подготовка спортсменов.	2
Контрольные и переводные испытания	16
Контрольные соревнования	28
Медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	54
Инструкторская и судейская практика	8
ВСЕГО	546 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп третьего года обучения

Содержание	Количество во часов
Количество часов в неделю	16
Практические занятия	441
Общая физическая подготовка.	91
Специальная физическая и техническая подготовка.	350
Теоретические занятия	26
Физическая культура и спорт в России.	4
Правила организации и проведения соревнований.	2
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	3
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	3
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
Места занятий, оборудование и инвентарь.	2
Основы техники избранного вида спорта.	4
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	2
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
Моральная и психологическая подготовка спортсменов.	3
Контрольные и переводные испытания	18
Контрольные соревнования	30
Медицинское обследование	6
Восстановительные мероприятия	88
Инструкторская и судейская практика	15
ВСЕГО	624 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	18
Практические занятия	516
Общая физическая подготовка.	85
Специальная физическая и техническая подготовка.	431
Теоретические занятия	26
Физическая культура и спорт в России.	2
Правила организации и проведения соревнований.	2
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	3
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	2
Места занятий, оборудование и инвентарь.	2
Основы техники видов избранного вида спорта.	4
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	2
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	2
Построение тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах.	4
Моральная и психологическая подготовка спортсменов.	2
Контрольные и переводные испытания	18
Контрольные соревнования	30
Медицинское обследование	6
Восстановительные мероприятия	88
Инструкторская и судейская практика	18
ВСЕГО	702 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных групп пятого года обучения

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	20
Практические занятия	584
Общая физическая подготовка.	54
Специальная физическая и техническая подготовка.	530
Теоретические занятия	28
Физическая культура и спорт в России.	2
Правила организации и проведения соревнований.	2
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	3
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	3
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	2
Места занятий, оборудование и инвентарь.	2
Основы техники избранного вида спорта.	4
Основы методики обучения и тренировки. Планирование.	2
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	2
Построение тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах.	4
Моральная и психологическая подготовка спортсменов.	2
Контрольные и переводные испытания	20
Контрольные соревнования	32
Медицинское обследование	6
Восстановительные мероприятия	92
Инструкторская и судейская практика	18
ВСЕГО	780 часов