

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО ДЮСШ)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
«27» 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ ДО ДЮСШ на 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ разработан на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.12.2014 N1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Учебный план регламентирует образовательный процесс ДЮСШ, определяет оптимальное количество часов на освоение программ. В Учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности:

- БОКС
- ВОЛЕЙБОЛ
- ФУТБОЛ
- БАСКЕТБОЛ
- ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА
- ХОККЕЙ
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
- ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
- ЛАПТА

Количество учебных часов (академических) в год планируется из расчета **46** недель тренировочной работы и **6** недель самостоятельных занятий обучающихся (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня), **всего 52 недели.**

Учебный план включает теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке, сдачу контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, подвижные игры.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса, по содержанию тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные и теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя;
- Проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- Сдача контрольных нормативов;
- Открытые занятия.

Основной формой организации учебного процесса является тренировочное занятие, кроме того, обучающиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники и тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчётный возраст и требования для зачисления на очередной этап приводятся в таблице №1. Тренировочные занятия проводятся на основе учебных программ по видам спорта и расписания утвержденного администрацией учреждения..

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса обучающихся, в период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов.

Распределение времени в учебном плане на основе раздела подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами и годом обучения обучающихся.

В учебный план входят часы для проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Форма итоговой и промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов). **Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является** выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок па основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Условия комплектования учебных групп спортивно-оздоровительной направленности

ТАБЛИЦА №1

Год обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость учебных групп (минимальное)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительные группы					
1-год и последующие	6-18	12	3	6	Прирост показателей ОФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по БАСКЕТБОЛУ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	90	80	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40	40	50	60
Избранный вид спорта	55	65	77	86	100
Техническая подготовка	30	30	42	45	50
Тактическая подготовка	25	35	35	41	50
Подвижные игры	40	40	35	25	10
Другие виды спорта	40	37	32	30	23
Участие в соревнованиях	10	15	25	30	40
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по БОКСУ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	90	80	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40	40	50	60
Избранный вид спорта	55	65	77	86	100
Техническая подготовка	30	30	42	45	50
Тактическая подготовка	25	35	35	41	50
Подвижные игры	50	40	35	25	10
Другие виды спорта	40	37	32	30	23
Участие в соревнованиях	10	15	25	30	40
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ВОЛЕЙБОЛУ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	90	80	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40	40	50	60
Избранный вид спорта	55	75	77	86	100
Техническая подготовка	30	30	42	45	50
Тактическая подготовка	25	35	35	41	50
Подвижные игры	50	40	35	25	10
Другие виды спорта	40	37	32	30	23
Участие в соревнованиях	10	15	25	30	30
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ЛАПТЕ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	100	94	80	60
Специальная физическая подготовка	70	62	70	60	50
Избранный вид спорта	40	45	50	56	70
Техническая подготовка	30	40	25	36	50
Тактическая подготовка	10	15	25	30	50
Подвижные игры	30	30	25	25	10
Другие виды спорта	30	20	25	20	23
Участие в соревнованиях	15	20	25	30	30
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	90	80	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40	40	50	60
Избранный вид спорта	55	65	77	86	100
Техническая подготовка	30	30	42	45	50
Тактическая подготовка	25	35	35	41	50
Подвижные игры	50	40	35	25	10
Другие виды спорта	40	37	32	30	23
Участие в соревнованиях	10	15	25	30	40
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ФУТБОЛУ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	18	16	14	12	10
Общая физическая подготовка	100	90	80	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40	40	50	60
Избранный вид спорта	55	65	77	86	100
Техническая подготовка	30	30	42	45	50
Тактическая подготовка	25	35	35	41	50
Подвижные игры	50	40	35	25	10
Другие виды спорта	40	37	32	30	23
Участие в соревнованиях	10	15	25	30	40
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	10	10	12	12	14
Общая физическая подготовка	90	88	79	83	80
Специальная физическая подготовка	65	58	62	58	60
Избранный вид спорта	97	103	110	100	98
Техническая подготовка	72	74	80	75	48
Тактическая подготовка	25	29	30	25	50
Подвижные игры	15	15	10	10	6
Участие в соревнованиях	12	14	20	30	40
Другие виды спорта	14	15	10	10	5
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	10	10	10	12	14
Общая физическая подготовка	90	92	85	75	80
Специальная физическая подготовка	70	65	60	51	60
Избранный вид спорта	95	100	108	115	98
Техническая подготовка	72	74	80	75	48
Тактическая подготовка	23	26	28	40	50
Подвижные игры	15	12	10	10	6
Участие в соревнованиях	10	12	20	30	40
Другие виды спорта	13	12	10	10	5
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ХОККЕЮ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	10	10	10	12	14
Общая физическая подготовка	90	92	85	75	80
Специальная физическая подготовка	70	65	60	51	60
Избранный вид спорта	95	100	108	115	98
Техническая подготовка	72	74	80	75	48
Тактическая подготовка	23	26	28	40	50
Подвижные игры	15	12	10	10	6
Участие в соревнованиях	10	12	20	30	40
Другие виды спорта	13	12	10	10	5
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
на 2020-2021 учебный год

Содержание занятий	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД	4 ГОД	5 ГОД
Теоретическая подготовка	10	10	12	12	14
Общая физическая подготовка	90	88	79	83	80
Специальная физическая подготовка	65	58	62	58	60
Избранный вид спорта	97	103	110	100	98
Техническая подготовка	72	74	80	75	48
Тактическая подготовка	25	29	30	25	50
Подвижные игры	15	15	10	10	6
Участие в соревнованиях	12	14	20	30	40
Другие виды спорта	14	15	10	10	5
Зачетные требования	9	9	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312	312	312