

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
(МБОУ ДО ДЮСШ)



«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ №80 от «27» августа 2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБОУ ДО ДЮСШ

на 2018-2019 учебный год

с. Еткуль, 2018 г.

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение) на 2018-2019 учебный год разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом Учреждения.

С целью удовлетворения разнообразных запросов обучающихся и их родителей в Учреждении реализуются дополнительные общеразвивающие программы по 8 видам спорта - легкая атлетика, греко-римская борьба, лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, хоккей, футбол.

Целевыми установками образовательного процесса в ДЮСШ являются:

- развитие физических качеств и способностей обучающихся;
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- развитие мотивации физкультурного образования обучающихся;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- овладение знаниями, умениями, навыками в избранном виде спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация.

На 2018-2019 учебный год педагогическим коллективом Учреждения определены следующие цели и задачи:

Цель: Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств а так же повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям обучающихся;
- систематическая работа по профилактике правонарушений, наркомании, табакокурения, формирование здорового образа жизни;
- внедрение в учебно-тренировочный и воспитательный процесс, инновационных педагогических технологий;
- обеспечение необходимых условий для самосовершенствования и творческого развития личности, профессионального самоопределения детей в возрасте преимущественно отбдо 18 лет;
- организация содержательного досуга, повышение уровня творческих способностей, ранее выявление и сопровождение одаренных детей.

Отличительная особенность содержания образования в Учреждении состоит в том, что в нем представлена система тренировочных занятий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей успешно решать учебные задачи в соответствующих категориях учебных групп.

В соответствии с основной направленностью спортивно-оздоровительного этапа обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, построение тренировки. Подбор средств, объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на конкретном году обучения и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам как: специализации и всесторонности возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности и индивидуализации.

Принципы физического воспитания в Учреждении отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единства с внешней средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям обучающихся, регулярность тренировочных занятий, их вариативность, гармоническую взаимосвязь со специальной подготовкой. Исходя из вышесказанного, педагогический коллектив руководствуется в своей деятельности следующими основными принципами:

– *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности.

– *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач тренировочного процесса.

Основные педагогические принципы обучения и тренировки

Учебно – тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение творческому применению теории в практической деятельности.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности обучающихся требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать инициативу, самостоятельность и творческое отношение к тренировочным занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учет особенностей воспитываемых и посильности предполагаемых им заданий, а так же необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а так же и индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности: во-первых, регулярность занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико – тактических навыков и морально – волевых качеств.

Основные методы тренировки

Каждое средство тренировки можно использовать по-разному, в зависимости от выбранного метода. **Главный метод тренировки - это упражнения**, предусматривающий различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе тренировки используются следующие основные группы методов:

1. Метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

В каждом отдельном случае выбор методов определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно - техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

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 год обучения приводятся в таблице №1.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки. При составлении учебного плана Учреждение основывалось на принципах планирования.

Общая направленность подготовки обучающихся к каждому последующему году обучению следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических подготовленности;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся.

Учебный план Учреждения разработан с учетом материально-технической базы, квалификации педагогических кадров, социального заказа обучающихся и родителей, наличия дополнительных общеобразовательных программ, а также исходя из основных уставных образовательных целей и задач.

«УТВЕРЖДАЮ»:
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ

 А.Н. Багин



Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в учебной группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы					
Отделение «ВОЛЕЙБОЛ»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «ФУТБОЛ»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «ХОККЕЙ»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «БАСКЕТБОЛ»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП
Отделение «БОКС»					
1-год и последующие	6-18	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	78
Техническая подготовка	62
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	37
Зачетные требования	10
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ВОЛЕЙБОЛУ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	78
Техническая подготовка	62
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	37
Зачетные требования	10
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по БАСКЕТБОЛУ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	69
Техническая подготовка	53
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	47
Зачетные требования	9
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 А.Н. Багин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБОУ ДО ДЮСШ по БОКСУ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	47
Избранный вид спорта	46
Техническая подготовка	31
Тактическая подготовка	15
Подвижные игры	46
Другие виды спорта	22
Зачетные требования	10
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	94
Специальная физическая подготовка	62
Избранный вид спорта	47
Техническая подготовка	31
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	44
Другие виды спорта	40
Зачетные требования	9
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ФУТБОЛУ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	69
Техническая подготовка	53
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	47
Зачетные требования	9
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	31
Избранный вид спорта	78
Техническая подготовка	62
Тактическая подготовка	16
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	37
Зачетные требования	10
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

А.Н. Багин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ по ХОККЕЮ на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этап подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	
Год обучения	1 и последующий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	86
Специальная физическая подготовка	53
Избранный вид спорта	63
Техническая подготовка	43
Тактическая подготовка	20
Подвижные игры	47
Другие виды спорта	37
Зачетные требования	10
Всего часов	312

Примечание:

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительно – спортивного лагеря на период их активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х академических часов.