

Протокол № 03 педагогического совета
от «11» августа 2020 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Михайлова А.Н.
«11» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района «Сунтарский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)
на 2020-2021 уч.год.

Сунтар, 2020.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, Закона Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)» №1401-3 №359-V, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН от 04.07.2014г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Положения об организации предоставления дополнительного образования детям на территории муниципального района «Сунтарский улус (район)» от 28.12.2015 №04, Устава МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» МР «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия).

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и учебных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Учебные часы включают в себя годовое распределение учебных часов по учебным группам по каждому виду спорта и соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана.

1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность учреждения направлена на формирование и развитие физических и спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, организацию их свободного времени, обеспечение адаптации к жизни и в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявлению и поддержке спортивно-одаренных детей.

В 2020-2021 учебном году в МБУ ДО «ДЮСШ» реализуется 6 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: волейбол, вольная борьба, мас-рестлинг, настольный теннис, шашки, борьба хапсагай. Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие программы), разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время (с постоянным и (или) переменным составом). Обучение в группах проходит по специальному расписанию, утвержденному директором. Начало и окончание учебного года в Учреждении зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией школы для каждого вида спорта индивидуально. Образовательный процесс в учреждении ведется на русском и на якутском языке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом в течение календарного года. Трудоемкость обучения по общеразвивающей программе определяется из расчета не менее на 39 недель в год и дополнительно 9 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в паре, группе, или команде;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в разновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких отделениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

Обучение учащихся в МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется по одному направлению: обучение по общеразвивающим программам. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (3 года для начального уровня и 5 лет для учебно-тренировочного уровня).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в Учреждении составляет 45 минут.

В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

- 6 часов для групп начальной подготовки 1 года обучения;
- 9 часов для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения;
- 12 часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения;
- 14 часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения;
- 16 часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения;
- 18 часов для учебно-тренировочных групп 4 года обучения;
- 20 часов для учебно-тренировочных групп 5 года обучения.

В группах, где нагрузка составляет более 20 часов, возможно проведение двух тренировок в день. Количество занятий в неделю составляет от 3 до 6 раз.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ- учебно-тренировочный процесс происходит в группах НП-1 6 часов недельной нагрузки, НП-2,3 года обучения-9 часов недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются: набор детей для систематических занятий спортом с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей; начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта; формирование устойчивого

интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. **Инструкторская и судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

5. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсмена и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в журнал тренера-преподавателя.

6. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

7. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности занимающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических,

гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

8. **Медицинское обследование** проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

- **Научно-педагогической помощи:** разработка и внедрение дополнительных образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта. Прохождение курсов повышения квалификации физкультурно-спортивной направленности.

- **Консультативно-методической помощи:** Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации для тренерского состава.

Организация и проведение улусных спартакиад школьников. Организация и проведение улусных, региональных и республиканских соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации.

- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

-Участие в соревнованиях улусного, регионального, республиканского, Дальне-Восточного, Российского уровней, и в их судействе.

- Участие в улусных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

- Обеспечение современной методической литературой.

- Изучение правил соревнований и изменений в них.

- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

- Самообразование.

- Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Структура ДЮСШ.

№	Вид спорта	Этап обучения	Срок реализации	Возраст
1	Волейбол	Начальная подготовка	1-3	от 9 лет

		Учебно-тренировочный	1-5	
2	Вольная борьба	Начальная подготовка	1-3	от 10 лет
		Учебно-тренировочный	1-5	
3	Настольный теннис	Начальная подготовка	1-3	от 7 лет
		Учебно-тренировочный	1-5	
4	Шашки	Начальная подготовка	1-3	от 7 лет
		Учебно-тренировочный	1-5	
5	Мас-рестлинг	Начальная подготовка	1-3	от 12 лет
		Учебно-тренировочный	1-5	
6	Борьба хапсагай	Начальная подготовка	1-3	от 10 лет
		Учебно-тренировочный	1-5	

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№	Наименование деятельности	Наличие
1	Волейбол	Игровой зал ДЮСШ, спортивный зал ЭСОШ (Эльгйское отделение МБУ ДО ДЮСШ) Лицензия, спортивный инвентарь и оборудование, учебная программа, методическое обеспечение
2	Вольная борьба	Борцовский зал ДЮСШ Борцовский зал ГБУ РСШОР (по договору) Лицензия, спортивный инвентарь и оборудование, учебная программа, методическое обеспечение
3	Настольный теннис	Теннисный зал ДЮСШ спортивный зал ЭСОШ (Эльгйское отделение МБУ ДО ДЮСШ) Лицензия, спортивный инвентарь и оборудование, учебная программа, методическое обеспечение
4	Шашки	Кабинет шашек

		(Бордонское отделение МБУ ДО ДЮСШ) Лицензия, спортивный инвентарь, учебная программа, методическое обеспечение
5	Мас-рестлинг	Спортивный зал Бордонской СОШ (Бордонское отделение), спортивный зал Тойбохойской СОШ (Тойбохойское отделение), спортивный зал Тюбйской СОШ (Тюбйское отделение) (лицензия) легкоатлетический манеж ГБУ РСШОР по договору спортивный инвентарь и оборудование, учебная программа, методическое обеспечение
6	Борьба хапсагай	Борцовский зал ДЮСШ спортивный зал Хаданской СОШ (Хаданское отделение ДЮСШ) лицензия, спортивный инвентарь и оборудование, учебная программа, методическое обеспечение

№	Вид спорта	Уровень подготовки	Количество групп	Количество часов
1	Волейбол	НП-2	1	9
		НП-3	1	9
		УТГ-2	1	14
2	Вольная борьба	НП-2	1	9
		НП-3	1	9
		УТГ-3	1	16
3	Настольный теннис	НП-2	2	18
		УТГ-1	1	12
		УТГ-2	1	14
4	Шашки	НП-1	1	6
		УТГ-3	1	16
5	Мас-рестлинг	НП-2	2	18
		НП-3	2	18
6	Борьба хапсагай	НП-2	1	9
		НП-3	1	9
		УТГ-3	1	16
			19	202