

Принято

на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» 08 2019г.
председатель ПС _____

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №6»



Т.И. Сардаров
2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»
на 2019-2020 учебный год.

г. Дербент 2019г.

1. Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ, и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности области физической культуры и спорта», уставом МБУ ДО «ДЮСШ №6».

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО «ДЮСШ №6»- создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственных волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МБУ ДО «ДЮСШ №6» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально-технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу образовательных программ положены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- учебный план,
- методическая часть,
- систему контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения.

Образовательные программы МБУДО «ДЮСШ №6» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 8 до 18 лет.

Предпрофессиональные:

- **баскетбол** (мальчики и девочки) – программа рассчитана на 5 лет обучения;
- **волейбол** (мальчики и девочки) – программа рассчитана на 5 лет;
- **каратэ** (мальчики и девочки) – программа рассчитана на 8 лет;

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 44 учебные недели по профессиональным программам, и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов. Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа;
Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка)

укрепление здоровья, улучшение физического развития;
овладения основами техники выполнения физических упражнений,
всестороннее развитие физических качеств детей;
выявления задатков и способностей обучающихся;
овладение основами техники в избранном виде спорта;
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап учебно-тренировочный (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
овладение основами техники в избранном виде спорта;
приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
уточнение спортивной специализации.

Этап учебно-тренировочный (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

совершенствование техники в избранном виде спорта;
развитие специальных физических качеств;
повышения уровня функциональной подготовленности;
освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. 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.

Общий режим работы ДЮСШ

Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 июня. В каникулярный период обучающиеся занимаются самостоятельной подготовкой в соответствии с программой по виду спорта и организуются учебно-тренировочные сборы. Занятия проводятся согласно расписанию. Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в соответствии с планом.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Срок обучения	Виды спорта	Мин.возраст для зачисления		Мин.число обуч-ся в группе		Макс.число обуч-в группе		Макс.кол-во часов в неделю		Требования по спортивной подготовке на коней года
		до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
3 года	Баскетбол	9 лет	10 лет	14-16	12-14	25	20	6	8	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
	Волейбол	9 лет	10 лет	14-16	12-14	25	20	6	8	
	Каратэ	6 лет	8 лет	14-16	12-14	25	20	6	8	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Срок обучения	Виды спорта	Мин.возраст для зачисления		Мин.число обуч-ся в группе		Макс.число обуч-в группе		Макс.кол-во часов в неделю		Требования по спортивной подготовке на коней года
		до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	
5 лет	Баскетбол	11 лет	12лет	10-12	8-10	14	12	12	18	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
	Волейбол	10 лет	12 лет	10-12	8-10	14	12	12	18	
	Каратэ	610лет	11лет	10-12	8-10	14	12	12	18	

**Содержание учебного плана
(44 недели тренировочных занятий)
на 2019-2020 учебный год.**

Баскетбол

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	Базовая подготовка		Спортивная специализация		
			до 2-х лет		свыше 2-х лет		
	1	2-3	1-2		3	4	5
Часов в неделю	6	8	12		14	16	18
Количество тренировок	3	4	4-6		4-6	5-7	6-9
Теория и методика физической культуры и спорта, (час.)	27	36	53		62	71	80
Общая и специальная подготовка, (час.)	62	78	115		130	150	170
Избранный вид спорта, (час.)	120	160	240		280	320	360
Развитие творческого мышления, (час.)	35	48	65		78	87	96
Самостоятельная работа, (час.)	6	8	12		15	18	22
Участие и посещение официальных соревнований, (час.)	6	10	15		15	18	20
Восстановительные мероприятия, (час.)	6	10	14		20	22	24
Медицинское обследование, (час.)	2	2	4		6	6	6
Инструкторская и судейская практика, (час.)	-	-	10		10	12	14
Общее количество часов	264	352	528		616	704	792

Волейбол

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Базовая подготовка		Спортивная специализация	
	до года	свыше года	до 2-х лет		свыше 2-х лет	
	1	2-3	1-2	3	4	5
Часов в неделю	6	8	12	14	16	18
Количество тренировок	3	4	4-6	4-6	5-7	6-9
Теория и методика физической культуры и спорта, (час.)	27	36	53	62	71	80
Общая и специальная подготовка, (час.)	62	78	115	130	150	170
Избранный вид спорта, (час.)	120	160	240	280	320	360
Развитие творческого мышления, (час.)	35	48	65	78	87	96
Самостоятельная работа, (час.)	6	8	12	15	18	22
Участие и посещение официальных соревнований, (час.)	6	10	15	15	18	20
Восстановительные мероприятия, (час.)	6	10	14	20	22	24
Медицинское обследование, (час.)	2	2	4	6	6	6
Инструкторская и судейская практика, (час.)	-	-	10	10	12	14
Общее количество часов	264	352	528	616	704	792

Каратэ

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Базовая подготовка		Спортивная специализация	
	до года	свыше года	до 2-х лет		свыше 2-х лет	
	1	2-3	1-2	3	4	5
Часов в неделю	6	8	12	14	16	18
Количество тренировок	3	4	4-6	4-6	5-7	6-9
Теория и методика физической культуры и спорта, (час.)	14	18	27	32	36	40
Общая и специальная подготовка, (час.)	60	80	120	130	145	160
Избранный вид спорта, (час.)	120	160	240	280	320	360
Другие виды спорта и подвижные игры, (час.)	20	25	30	35	40	50
Технико-тактическая и психологическая подготовка, (час.)	35	43	60	70	80	90
Самостоятельная работа, (час.)	10	10	20	25	25	25
Участие и посещение официальных соревнований, (час.)	10	10	15	18	20	25
Восстановительные мероприятия, (час.)	4	4	10	10	15	17
Медицинское обследование, (час.)	2	2	4	6	8	8
Инструкторская и судейская практика, (час.)	-	-	10	10	15	17
Общее количество часов	264	352	528	616	704	792