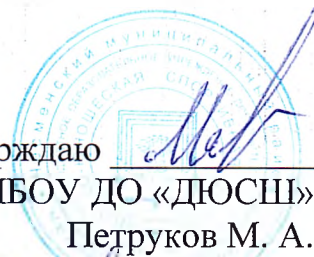


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»



Утверждаю _____
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Петруков М. А.

Приказ № 74 от «30» август 2021г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее МБОУ ДО «ДЮСШ») разработан на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г;
- нормативно-правовых основ, регламентирующих работу спортивных школ (методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК-02-10/3685 от 12 декабря 2006г);
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ», утверждённым постановлением Главы Чесменского муниципального района 19 мая 2021г за № 364;
- подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012г №607.
- учебными программами по видам спорта.

МБОУ ДО «ДЮСШ» является многопрофильной и осуществляет деятельность по следующим видам спорта:

- волейбол
- футбол
- баскетбол
- лёгкая атлетика
- рукопашный бой
- греко-римская борьба
- шахматы
- городошный спорт.

Реализация учебного плана предполагает:

- удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей;
- привитие интереса к самостоятельным занятиям;
- повышение качества знаний, умений и навыков обучающихся;
- выработку положительных социальных качеств личности (мужество, выносливость, выдержка, решительность, смелость, самообладание и т.д.).

Учебный план составлен на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ» и 2 недели спортивной смены в оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Объём недельной учебной нагрузки указан согласно Нормативно-правовым основам, регулирующим деятельность УДО физкультурно-спортивной направленности. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов в день и не более 6 часов в неделю, в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов в день и не более 8 часов в неделю. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Основными формами тренировочного процесса являются: годичный цикл спортивной подготовки, групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебный план включает в себя:

1. Теоретическую подготовку.
2. Практическую подготовку, которая состоит из разделов:
 - 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)
 - 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)
 - 2.3. Техничко-тактическая подготовка
 - 2.4. Посещение и участие в соревнованиях
 - 2.5. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях
 - 2.6. Контрольно-переводные испытания
3. Воспитательную работу, психологическую подготовку, восстановительные мероприятия.

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО «ДЮСШ» по представлению тренеров-преподавателей в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учётом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Освоение образовательной программы, форма оценки степени и уровня её освоения сопровождается контрольно-переводными испытаниями, которые проводятся в виде тестирования. Контрольно-переводные испытания по ОФП обучающиеся сдают в начале года (с 1 сентября по 15 октября), в середине учебного процесса (декабрь-январь) и в конце учебного года (с 1 апреля по 15 мая).

Основными показателями по уровню подготовленности обучающихся в группах являются овладение знаниями теории, практическая подготовка, выполнение контрольных нормативов, разрядных норм и званий.

Учебный план-график отделения волейбола на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОГ
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	8
2	ОФП	152
3	СФП	26
4	Техническая подготовка	38
5	Тактическая подготовка	25
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	9
7	Контрольные и переводные нормативы	6
8	Всего часов	264
9	Учебная нагрузка в неделю	6

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в

условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения баскетбола на 2021 -2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОГ
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	8
2	ОФП	152
3	СФП	26
4	Техническая подготовка	38
5	Тактическая подготовка	25
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	9
7	Контрольные и переводные нормативы	6
8	Всего часов	264
9	Учебная нагрузка в неделю	6

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения спортивных единоборств (рукопашный бой) на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОГ
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	10
2	ОФП	124
3	СФП	84
4	Технико-практическая подготовка, подготовка к соревнованиям	94
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Мед.обследование	8
7	Всего часов	264
8	Учебная нагрузка в неделю	6

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в

условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения лёгкой атлетики на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	
		Весь период	
1	Теоретическая подготовка	8	
2	ОФП/общая физическая подготовка/ А. развитие быстроты Б. развитие выносливости В. Развитие гибкости Г. Развитие силы Д. развитие ловкости Е. подвижные игры	146	
		25	
		25	
		24	
		24	
		24	
		24	
3	СФП/специальная физическая подготовка/ А. скоростно-силовая подготовка Б. специальная выносливость В. Специальная сила	60	
		20	
		20	
		20	
4	Технико-тактическая подготовка	40	
5	Контрольно-переводные испытания	6	
6	Участие в соревнованиях	4	
7	Общее количество часов	264	
8	Учебная нагрузка в неделю	6	

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения футбола на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		НП-1	
		Весь период	
1	Теоретическая подготовка	36	
2	ОФП	52	
3	СФП	36	
4	Техническая подготовка	100	
5	Тактическая подготовка	104	
6	Учебные и тренировочные игры	4	

7	Сдача контрольных нормативов	6
8	Контрольные игры и соревнования	6
9	Общее количество часов	344
10	Учебная нагрузка в неделю	8

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 43 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения шахматы на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОГ
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	33
2	ОФП	50
3	Развитие творческого мышления	25
4	Технико-тактическая подготовка	124
5	Самостоятельная подготовка	20
6	Контрольно-переводные испытания	4
7	Участие в соревнованиях	8
8	Общее количество часов	264
9	Учебная нагрузка в неделю	6

Примечание: 1.учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Учебный план-график отделения греко-римская борьба на 2021-2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		СОГ
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	33
2	ОФП	50
3	Развитие творческого мышления	25
4	Технико-тактическая подготовка	124
5	Самостоятельная подготовка	20
6	Контрольно-переводные испытания	4
7	Участие в соревнованиях	8
8	Общее количество часов	264
9	Учебная нагрузка в неделю	6

