

СОГЛАСОВАНО:  
протокол заседания  
методического совета совета  
№ 2 от « 1 » марта 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Ш. А. Юсупов  
Пр. № 6 от « 1 » марта 2021 г.



**Годовой учебный план  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Бабаюртовского района.**

2021год.

### Пояснительная записка

Учебный план МБУДО «ДЮСШ» разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта утвержденные приказом Министерства спорта России.

**Цель учебного плана** – содействие реализации образовательных программ.

Общее количество групп, часов, обучающихся  
на 2020 – 2021 учебный год

Наименование группы	Количество групп	Количество часов	Количество человек
СОГ	69	216	1035
НП	30	324	450
УТ	0	0	0
Итого:	99	540	1485

Учебный год в МБУДО «ДЮСШ» начинается 1 сентября.

МБУ ДО ДЮСШ реализует следующие виды программ:

- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по направлению: баскетбол, волейбол, бокс, тайский бокс, кикбоксинг, вольная борьба, греко-римская борьба, легкая атлетика, теннис, тяжелая атлетика, футбол, ушу-саньда, дзюдо, тхэквондо, грэпплинг.

- Срок обучения 36 недель в год

Тренировочные занятия с обучающимися проводятся с 09.00 до 21.00 часов (по расписанию занятий). Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, кроме выходных и праздничных дней.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

1. На спортивно-оздоровительном этапе – до 2 академических часов;
2. на этапе начальной подготовки – до 2 академических часов;
3. на учебно-тренировочном этапе – до 3 академических часов;

1 академический час составляет 45 минут.

Основными формами работы Учреждения являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно-тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

### **Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий:

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным.

Учебный план на 2020 – 2021 учебный год складывается из этапов подготовки, преемственно связанными друг с другом этапов:

- спортивно-оздоровительный (С/О) – весь период обучения;
- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной и итоговой аттестации.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательных программ по видам спорта.

Нагрузка учебного плана обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных способностей, профессиональных интересов и склонностей. В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающихся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности по выбранному виду спорту.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, улучшить состояния здоровья и закалывание, сформировать устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Утверждение здорового образа жизни, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закалывание организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Овладение основами техники данного вида спорта.

### Годовой учебный план спортивно-оздоровительных групп.

№	Содержание	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	144
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Технико-тактическая подготовка	31
5	Соревновательная подготовка	7
6	Контрольные испытания	7
	<b>Годовая нагрузка</b>	<b>216 часов</b>
	Максимальная недельная нагрузка	<b>6 часов</b>
	Максимальная продолжительность 1 занятия	2 часа
	Количество занятий в неделю	3 раза
	Максимальная наполняемость групп (человек)	12-15 человек

### Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники данного вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности.
2. Подготовить физически развитых, волевых и дисциплинированных воспитанников. Формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
3. Обучить основам техники данного вида спорта, научить основным двигательным умениям обучающихся, развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).
4. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

### Годовой учебный план групп начальной подготовки.

№	Содержание	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	129
3	Специальная физическая подготовка	74
4	Технико-тактическая подготовка	102
5	Соревновательная подготовка	7
6	Контрольные испытания	6
	<b>Годовая нагрузка</b>	<b>324 часов</b>
	Максимальная недельная нагрузка	<b>9 часов</b>
	Максимальная продолжительность 1 занятия	2 часа
	Количество занятий в неделю	4 раза
	Максимальная наполняемость групп (человек)	12-15 человек

### Основные задачи на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### Годовой учебный план групп на учебно-тренировочном этапе.

№	Содержание	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	13
2	Общая физическая подготовка	240
3	Специальная физическая подготовка	65
4	Технико-тактическая подготовка	98
5	Соревновательная подготовка	9
6	Контрольные испытания	7
	<b>Годовая нагрузка</b>	<b>432 час.</b>
	Максимальная недельная нагрузка	<b>12 часов</b>
	Максимальная продолжительность 1 занятия	3 часа
	Количество занятий в неделю	4 раза
	Максимальная наполняемость групп (человек)	12-15 человек

### Тренировочный план подготовки в % от общего количества часов по этапам подготовки.

№	Содержание	С/О этап		Этап н/п		У/т этап	
		1-2 год	Весь период	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
1	Теоретическая подготовка	2	2,6	2,6	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	60	65	70	65	55	50
3	Специальная физическая подготовка	5	10	7	10	15	20
4	Технико-тактическая подготовка	8	9	10	12	20	25
5	Соревновательная подготовка	2	3	2	2	2,2	2,2
6	Контрольные испытания	1	2	1,4	1,7	1,8	1,9







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Юсупов Шамиль Алимсолтанович

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022