

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
Протокол № 3
«15» 03 2019 г.



«ВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
А.С. Косырев
«15» 03 2019 г.

Учебный план
МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
на 2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану

МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района Пензенской области
на 2019-2020 у.г.

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ)- учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка обучающихся.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность – физкультурно-спортивной направленности.

В 2019-2020 учебном году в ДЮСШ учебно-тренировочный процесс будет осуществляться по следующим видам спорта : каратэ, самбо, мини-футбол, волейбол, лёгкая атлетика, баскетбол, спортивная гимнастика, пауэрлифтинг. Будут работать 10 тренеров-преподавателей.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта, наполняемость групп, продолжительность занятий, число занятий в неделю соответствуют СанПин 2.4.1251-03

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

Задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами выбранного вида спорта.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей обучающихся, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

I. НОРМАТИВНЫЕ И АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Учебный план ДЮСШ составлен на основе:

- Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ;
- Устава МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района Пензенской области;
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ;
- Конвенции «О правах ребёнка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов обучающихся.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- предлагает вариант соединения федерального, регионального и школьного компонентов содержания образования в дополнительном образовании;

- Предоставляет обучающимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности:

- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- Соответствует преемственности всех ступеней образования:
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права обучающихся на дополнительное образование
- Удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Приоритетные направления развития образовательного процесса в ДЮСШ:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ.
2. Развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования.
3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала тренера-преподавателя, потенциала развития ДЮСШ.

Цель образовательного процесса в ДЮСШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами ДЮСШ является создание условий для:

- а) вовлечения максимального числа обучающихся в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки составляя учебный план-график для каждой группы.

Продолжительность одного занятия в группах общей физической подготовки и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Учебный план дополнительной образовывающей программы
по спортивной гимнастике**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия (в том числе)	Высшие занятия (семинары, лекции)	Самостоятельная работа	Распределение по уровням и годам обучения				Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля	
						1	3	4	н.п.		
1	Основной курс:										
1.1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	-	10					
1.2.	СФП	100	100	-	-	100					
1.3.	СФП	60	60	-	-	60					
1.4.	Двусторонние игры	26	26	-	-	26					
1.5.	Контрольные нормативы	20	20	-	-	20					Сдача контрольных нормативов
	Всего	216	216	-	-	216					

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по пауэрлифтингу**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторная нагрузка (в часах)	Всего аудиторных занятий (с педагогами)	Самостоятельные занятия	Распределение по уровням и годам обучения				Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля	
						1	2-3	4-5			
1	Основной курс:										
1.1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-
1.2.	ОФП	100	100	-	-	100	-	-	-	-	-
1.3.	СФП	49	49	-	-	49	-	-	-	-	-
1.4.	Участие в соревнованиях	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-
1.5.	Инструкторская и судейская практика	17	17					17			
1.6.	Восстановительные мероприятия	10	10					10			
1.7.	Контрольные нормативы	20	20	-	-	20	-	-	-	-	Сдача контрольных нормативов
	Всего	216	216	-	-	216	-	216	-	-	

**Учебный план дополнительной образовательной программы
по волейболу**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия (с педагогом)	Самостоятельные занятия	Распределение по уровням и годам обучения			Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля
					Ознакомительный уровень, Годы обучения, Количество часов	Базовый уровень, Годы обучения, Количество часов	Итого	
1	Основной курс:							
1.1.	Теоритическая подготовка	27	-	-	7	20	-	-
1.2.	ОФП	237	-	-	143	94	-	-
1.3.	СФП	200	-	-	50	150	-	-
1.4.	Двусторонние игры	60	-	-	10	50	-	Соревнования
1.5.	Контрольные нормативы	16	-	-	6	10	-	Сдача контрольных нормативов (4 т.о.)
	Всего	540	-	-	216	324	-	

**Примерный учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по баскетболу**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общ ая учеб ная нагр узка (в часа х)	А уд ит ор н ы е за ня ти я	Вне ауд ит ри е зан яти я (с пед аго гом)	Са мос тоя тел ьн ые зан ят	Распределение по уровням и годам обучения		Итогов: аттестация (год обучения), формы контроля
						1.г.о.		
1	Основной курс:							
1.1.	Теоритическая подготовка	7	7	-	-		7	-
1.2.	ОФП	143	143	-	-		143	-
1.3.	СФП	50	50	-	-		50	-
1.4.	Контрольно- переводные нормативы	6	6	-	-		6	-
1.5.	Участие в соревнованиях	3	3	-	-		3	-
1.6.	Техническая и тактическая подготовка	5	5				5	
1.7.	Восстановительные мероприятия	2	2				2	
	Всего	216	216	-	-		216	-
								Сдача контрольных нормативов

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по борьбе самбо**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия (в часах)	Внеаудиторные занятия (в часах)	Самостоятельная работа обучающихся	Распределение по уровням и годам обучения			Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля	
						Ознакомительный уровень. Годы обучения. Количество часов	Базовый уровень. Годы обучения. Количество часов	3-4		
1	Основной курс:					1-2	3-4	5	6	
1.1.	Вводное занятие	8	8	-	-			4	4	Гестирование (5,6 г.о.)
1.2.	Совершенствование борцов и специальной физической подготовки	68	68	-	-			34	34	Сдача нормативов (5,6 г.о.)
1.3.	Совершенствование навыков специальных движений	56	56	-	-			28	28	Сдача нормативов (5,6 г.о.)
1.4.	Техника борьбы лёжа	95	95	-	-			45	50	-
1.5.	Техника борьбы в стойке	80	80	-	-			40	40	-
1.6.	Ударные тренировки	50	50	-	-			25	25	-
1.7.	Дни борьбы	55	55	-	-			30	25	Соревнования
1.8.	Основы тактики спортивного самбо	46	46	-	-			23	23	Сдача нормативов (5,6 г.о.)
1.9.	Подвижные и спортивные игры	50	50	-	-			25	25	Соревнования

2.0	Основы тактики рукопашного боя	46	46	-	-	-	-	23	23	-
2.1.	Приёмы самообороны от различных видов нападений	70	70	-	-	-	-	35	35	-
2.2.	Агитационно-массовые мероприятия	24	24	-	-	-	-	12	12	Соревнования
	Всего	648	648	-	-	-	-	324	324	

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по лёгкой атлетике**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия (в часах)	Внеаудиторные занятия (с учетом)	Самостоятельные работы	Распределение по уровням и годам обучения		Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля
						Ознакомительный уровень. Годы обучения. Количество часов	Базовый уровень. Годы обучения. Количество часов.	
1	Основной курс:							
1.1.	ОФП	117	117	-	-	1-2	3-4	5
1.2.	СФП	165	165	-	-	-	-	117 165
1.3.	Теоритическая подготовка	10	10	-	-	-	-	10
1.4.	Контрольно-переводные испытания	6	6	-	-	-	-	6
1.5.	Участие в соревнованиях	10	10	-	-	-	-	10
1.6.	Инструкторская и судейская практика	10	10	-	-	-	-	10
1.7.	Восстановительные мероприятия	6	6	-	-	-	-	6
	Всего	324	324	-	-	-	-	324

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по мини-футболу**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия (с учетом)	Всего аудиторных занятий (с учетом)	Самостоятельная работа	Распределение по уровням и годам обучения			Итоговая аттестация (год обучения), формы контроля
						Ознакомительный уровень, Годы обучения, количество часов	4	5	
1	Основной курс:					1	4	5	
1.1.	Теория	34		-		10	12	12	Тестирование (1,4,5 ГО).
1.2.	Практика ОФП СФП	290		-		106	92	92	сдача нормативов (1,4,5 ГО)
1.3.		280		-		40	120	120	сдача нормативов (1,4,5 ГО)
1.4.	Техническая подготовка	170		-		30	70	70	сдача экзамена
1.5.	Тактическая подготовка	90		-		30	30	30	сдача экзамена
	Всего	864	864	-	-	216	324	324	

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по каратэ**

№ п/п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия	Самостоятельная работа	Распределение по уровням и годам обучения			Итоговая аттестация (только обучения), формы контроля
						Ознакомительный уровень, Годы обучения, количество часов	5	6	
1	Основной курс:					н.п.	5	6	
1.1.	Теория	24	24	-	-	-	12	12	Тестирование (5,6 ГО)
1.2	ОФП	160	160	-	-	-	80	80	сдача нормативов (5,6 ГО)
1.3.	СФП -акробатическая подготовка	240	240	-	-	-	120	120	сдача нормативов (5,6 ГО)
1.4.	Изучение базовой техники каратэ	164	164	-	-	-	82	82	сдача экзамена
1.5	Вступительные и промежуточные переводные испытания	60	60	-	-	-	30	30	сдача нормативов (5,6 ГО)
	Всего	648	648	-	-	-	324	324	