

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Бобровская детско-юношеская спортивная школа им. В.Л.Паткина**

Рассмотрено на педагогическом совете
МКУ ДО Бобровской ДЮСШ

Протокол № 1 от 30.08.2020г



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МКУ ДО Бобровской ДЮСШ
им. В.Л.Паткина
на 2020 – 2021 учебный год**

Составила зам. директора
по учебно-воспитательной работе _____

Т.Н. Скрынникова

Пояснительная записка.

Учебный план составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. N 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих работу спортивных школ Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Учебный план имеет физкультурно – спортивную направленность

Правильная организация занятий и тренировочного процесса, планирование и программирование всего того, что составляет подготовку спортсменов, и того, что связано с ней, - необходимое условие для успешной деятельности.

Программа составлена по следующим спортивным дисциплинам: волейбол, футбол, гандбол, спортивная гимнастика, бокс, тхэквондо, плавание, шахматы, настольный теннис, пулевая стрельба, русская лапта, каратэ, айкидо по общей физической подготовки

На протяжении всего периода обучения спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

- физическое и психическое благополучие.
- охрана и укрепление здоровья детей
- постепенный переход от обучения приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и , следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Учебный план

І этап

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники .
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	8	9	9
Количество часов в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Физическая подготовка	260	384	384
в т.ч. ОФП	160	220	220
СФП и СТП	100	164	164
Соревнования и контрольные испытания	6	12	12
Теоретическая подготовка	6	12	12
Медицинское обследование	4	6	6
Общее количество часов	276	414	414

II этап

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики .
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	10-11	12-13	14-15	16	17

Количество часов в неделю	11	12	16	18	18
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Физическая подготовка	498	574	658	742	834
в т.ч. ОФП	258	314	356	390	434
СФП и СТП	240	260	302	352	400
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	8	14	10	10
Восстановительные мероприятия	8	12	18	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	552	644	736	828	920

III этап
ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВА
Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики .
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности

№	Разделы подготовки	спортивного совершенствования	
		до года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	40	42
2	Общая физическая подготовка	180	202
3	Специальная физическая подготовка	250	308
4	Тактико-техническая подготовка	285	315
5	Участие в соревнованиях	132	168
6	Медицинское обследование	14	14
7	Восстановительные мероприятия	84	98
8	Инструкторская и судейская практика	40	54
9	Психологическая подготовка	57	63
10	Контрольно- переводные нормативы	22	24
11	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	1104	1288

