



Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮОШ г. Дюртюль
Р.Ф.Каримов
_____ 2020 г.

Приказ № 217 от « 01 » 09 2020 г.
Принят решением педагогического совета ДЮОШ

Протокол № 5 от « 31 » 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
на 2020-2021 учебный год**

Годовой календарный учебный график Детско-юношеской спортивной школы г.Дюртиули

Пояснительная записка

Учебный план ДЮСШ составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", на основании Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации; образовательных программ; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Дополнительные общеобразовательные программы ДЮСШ направлены на физкультурно-спортивную деятельность (предпрофессиональные программы - для обучающихся от 9 до 18 лет, общеразвивающие программы – для обучающихся от 7 до 18 лет):

Учебный план составлен на основании следующих программ:

- **акробатика**- дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **баскетбол**– дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **волейбол**– дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу, рассчитана на 5 лет обучения;
- **волейбол** – дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **велоспорт** - дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 5 лет обучения;
- **велоспорт** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **гиревой спорт**– дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **гиревой спорт** - дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 5 лет обучения;
- **дзюдо** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **дзюдо** - дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 5 лет обучения;
- **борьба «Куреш»**- дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **лыжные гонки**- дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;

- **легкая атлетика** – дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 5 лет обучения;
- **легкая атлетика**– дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- настольный теннис** – дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- настольный теннис** дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 5 лет обучения;
- **борьба на поясах** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **плавание** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **плавание** - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 5 лет обучения;
- **самбо** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **мини футбол**- дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **мини футбол**- дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 5 лет обучения;
- **шахматы** - дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **шахматы** дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 5 лет обучения;
- **футбол**– дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;
- **футбол** - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 5 лет обучения;
- **хоккей**– дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения;

Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недели– в условиях спортивно - оздоровительного лагеря на базе спортивной школы и в детских оздоровительных лагерях и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

ДЮСШ организует учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

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

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеразвивающих программ – 2 академических часа;
- для дополнительных предпрофессиональных программ:
- на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часа;

- на этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 3 академических часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Для дополнительных предпрофессиональных программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):
 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений,
 - всестороннее развитие физических качеств детей;
 - выявление задатков и способностей обучающихся;
 - овладение основами техники в избранном виде спорта;
 - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
 - содействие гармоничному формированию растущего организма.
- Этап тренировочный (этап начальной, углубленной специализации):
 - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
 - развитие специальных физических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и совершенствование техники в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта, накопление соревновательного опыта;
 - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - уточнение спортивной специализации.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

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 и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий. Начало учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-18 лет до 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально. В воскресные дни, кроме (или вместо) основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЮСШ НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Вид спорта	Наимен. групп	Кол-во групп	Число уча-ся	Нагрузка		из них				
					нед.	год.	ОФП	СФП	Тех. такт	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Участие в соревн. инстр.- суд. практика
1	Акробатика	СОГ	6	6x15	6	312	60%	15%	5%	1-2	1%
		НП I г. о.	1	1x15	6	312	60%	15%	5%	1-2	1%
2	Баскетбол	СОГ	1	1x15	6	312	60%	15%	5%	1-2	1%
3	Велоспорт	ТЭ III г.о.	1	1x12	18	936	30%	65%	5%	7%	6%
		ТЭ II г.о	1	1x10	12	624	35%	60%	5%	5%	6%
		НП II г.о.	1	1x10	9	468	40%	55%	10%	5%	3%
4	Волейбол	НП III г.о.	1	1x15	8	416	28%	12%	14%	20%	10-12%
		НП II г.о.	1	1x15	8	416	28%	12%	14%	20%	10-12%
		НП I г. о.	1	1x15	6	312	30%	11%	15%	15%	8-12%
		СОГ	2	2x15	6	312	60%	15%	5%	15%	8-12%
5	Гиревой спорт	НП III г. о.	1	1x10	9	468	60%	17%	27%	2%	3%
		НП II г. о.	1	1x10	9	468	60%	17%	27%	2%	3%
		СОГ	1	1x15	6	312	60%	15%	25%	1%	1%
6	Дзюдо	НП III г. о.	1	1x15	6	260	50%	10%	40%	4%	2-4%
		НП II г. о.	1	1x15	6	312	80%	80%	15%	3/3%	1%
		НП I г. о	1	1x15	6	312	60%	15%	5%	1%	1%
		СОГ	2	2x15	6	312	60%	15%	5%	1%	1%
7	Легкая атлетика	ТЭ II г.о	1	10	9	468	38%	28%	30%	9%	4%
		ТЭ I г.о.	1	10	9	468	38%	28%	30%	9%	4%
		СОГ	3	3x15	6	312	87%	87%	17%	6-2%	1%

8	Лыжные гонки	СОГ	1	15	6	312	60%	15%	5%	1-2%	1%
9	Мини-футбол	НП Ш г.о.	2	2x14	7	364	17%	6%	28%	11%	4-6%
		НП Ш г.о.	1	14	7	364	17%	6%	28%	11%	4-6%
		СОГ	3	3x15	6	312	17%	6%	28%	11%	1%
10	Настольный теннис	НП Ш г.о.	2	2x15	9	364	34%	23%	31%	9-11%	4-6%
		НП Иг.о.	4	4x15	6	312	34%	23%	31%	9-11%	4-6%
		СОГ	2	2x15	6	312	60%	17%	39%	9-11%	1%
11	Борьба «Куреш»	СОГ	3	3x15	6	312	60%	15%	8%	1%	1%
12	Плавание	НП Иг.о.	9	9x15	6	312	62%	18%	18%	1%	1%
		СОГ	7	7x15	6	312	60%	17%	39%	1%	1%
13	Пулевая стрельба	СОГ	2	2x15	6	312	60%	15%	5%	1-2%	1%
14	Самбо	ТЭ Иг.о.	1	10	12	624	22%	23%	45%	5%	3-4%
		НП Иг.о.	1	15	6	312	35%	15%	45%	5%	1%
		СОГ	2	2x15	6	312	60%	15%	5%	1-2%	1%
15	Футбол	СОГ	1	15	6	312	60%	15%	5%	1-2%	1%
16	Хоккей	ТЭ Иг.о	1	10	14	728	10-11%	10-11%	15-16%	8-10%	15-16%
		НП Иг.о.	1	14	6	312	17%	4-6%	27-28%	7%	5-7%
		СОГ	1	15	6	312	60%	15%	8%	11%	-
17	Шахматы	НП Ш г.о	1	10	8	416	14%	-	58%	58%	4-6%
		НП Иг.о.	1	10	6	312	16%	-	58%	30%	2-4%
		СОГ	2	15	6	312	16%	-	58%	30%	-

Распределение часов

№	группа	спортивно - оздоровительная		начальная подготовка				тренировочный этап			
		1 г.		2 -3 г.г.		1 г.		2-3 г.г.			
		Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за год		
1	Акробатика	6	312	6	312	9	468	14	728	20	1040
2	Баскетбол	6	312	8	416	10-12	520-624	12-18	624-936	12-18	624-936
3	Велоспорт	6	312	9	468	12-16	624-832	18	936		
4	Волейбол	6	312	8	416	10-12	520-624	12-18	624-936		
5	Гиревой спорт	6	312	9	468	12	624	18	936		
6	Дзюдо	6	312	5	260	6	312	12	624	18	936
7	Легкая атлетика	6	312	6	312	6	312	9	468	16	832
8	Лыжные гонки	6	312	6	312	9	468	14	728	20	1040
9	Настольный теннис	6	312	6	312	9	468	12	624	16	832
10	Мини-футбол	6	312	6	312	7	364	9	468	12	624
11	Борьба «Куреш»	6	312	6	312	9	468	12	624	20	1040
12	Плавание	6	312	6	312	9	468	14	728	20	1040
13	Пулевая стрельба	6	312	6	312	8	416	9	468	12	624
14	Самбо	6	312	6	312	9	468	12	624	18	936
15	Футбол	6	312	6	312	7	364	9	468	12	624
16	Шахматы	6	312	6	312	8	416	9	468	12	624
17	Хоккей	6	312	6	312	9	468	14	728	18	936

На основании 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 (приказ Министерства спорта РФ от 12.09.13 №730) объем тренировочной нагрузки снижен в группах и составляет: ТГ-1 - 10 ч (уменьшено на 17%), ТГ-2 - 11 ч (уменьшено на 9%), ТГ-3 - 12 ч (уменьшено на 28%), ТГ-4 - 14 ч (уменьшено 23%), ТГ-5 - 15 ч (уменьшено на 17%) от объема тренировочной нагрузки установленной федеральными стандартами.

На основании Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ п.11.1 «В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема» в спортивно-оздоровительных группах количество часов будет составлять - 4 часа в неделю.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения: май-июнь, август. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении которой учитываются результаты освоения образовательной программы. В ДЮСШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

Сдача контрольно-переводных нормативов (сдано/не сдано)

Избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося, которая определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.