

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
№ 1 от «25» 08 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
Р.М. Маснавиев
«25» 08 2017г.



ПЛАН-ГРАФИК

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АСКИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Многодневный план разрабатывается из расчета 32 часа – 46 занятий спортивно-оздоровительного характера, для детей до 14 лет в спортивно-оздоровительном лагере. С учащимися общего курса общий час занятия меняется по годам обучения состоящими тренировками на различные виды подготовки. Помимо занятий по нагрузке на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и тактико-техническую подготовку.

Распределение времени в учебном плане для дополнительных разделов подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с календарем заочного спортивно-оздоровительной тренировки.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ – учебно-тренировочный процесс осуществляется при нагрузке 3-4,6 часов в неделю, направлен на улучшение здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование интереса к занятиям спортом, выявление способностей, знаний и навыков техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и манипуляций группой, тренировка физических качеств, воспитание физической выносливости, выявление уровня зарядной и учебной способности. СОЗ включают все существующие виды спорта. Занятия в группах СОЗ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решить вопросы занятости, набора и отбора учащихся, организовать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс происходит в группах МП 1 года обучения под одной нагрузкой, МП 2 года обучения – 9 часов.

Задачами данного этапа являются отбор детей для систематических занятий спортом с учетом интереса и выявления склонностей и способностей

с. Аскино

Пояснительная записка:

Учебный план разработан на основании:

- Закона 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. N 497 г. Москва)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996)
- Нормативных требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения)
- Устава МБОУ ДО ДЮСШ.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период), начальной подготовки (3 года) и учебно-тренировочный этап (5-7 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется при нагрузке 3, 4, 6, 9 часов в неделю, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризовать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс происходит в группах НП 1 года обучения - 6 часов недельной нагрузки, НП 2 года обучения – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивное совершенствование)

содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 3 лет занятий). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретения соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствование техники и развитие специальных физических качеств

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся, и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом

возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

► разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

► проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;

► организация и проведение районных турниров и первенств. Организация и проведение районных, зональных, республиканских соревнований;

► аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

► изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры;

► участие в соревнованиях республиканского, всероссийского уровней, и в их судействе;

► участие в районных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;

► обеспечение современной методической литературой;

► изучение правил соревнований и изменений в них;

► самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;

► самообразование;

► участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

**НАГРУЗКА НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ,
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ**

(1 академический час - 45 минут)

В учебном году занятия проводятся в течение 46 недель.

Этап подготовки	Недельная нагрузка	Годовая нагрузка	Продолжительность занятий
СОГ1	3 часа	138	3 тренировки по 45 мин.
СОГ2	6 часов	276 часов	3 тренировки по 1 ч. 30 мин.
ГНП -1	6 часов	276 часов	3 тренировки по 1ч. 30 мин.
ГНП-2	9 часов	414 часов	3 тренировки по 2 ч. 15 мин.
УТГ-1	9 часов	414 часов	3 тренировки по 2 ч. 15 мин.
УТГ-2	12 часов	552 часа	4 тренировки по 2 ч. 15 мин. или 4 тренировки по 1 ч. 30 мин. и 1 тренировка 2 ч. 40 мин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО ДЮСШ на 2017-2018 учебный год

Отделение	Название группы	Год обучения	Кол-во групп	Обучающиеся на отделении	Количество часов в неделю		Всего часов на отделении
					штатные	совместители	
Волейбол	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	15		2	28
	Начальная подготовка	2 год	7	103		16	
	Учебно-тренировочная	3 год	3	38		10	
Спортивная акробатика	Начальная подготовка	1 год	1	13		4	4
Баскетбол	Спортивно-оздоровительная	весь период	2	39	10		52
	Начальная подготовка	2 год	1	14	6		
	Учебно-тренировочная	3 год	4	56	36		
Плавание	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	15		2	6
	Учебно-тренировочная	2 год	1	15		4	
Лыжные гонки	Спортивно-оздоровительная	весь период	2	45	12		36
	Начальная подготовка	2 год	3	53	6	6	
	Учебно-тренировочная	3 год	2	27	8	4	
Нац. борьба «Кореш»	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	15		3	15
	Начальная подготовка	2 год	2	30		4	
	Учебно-тренировочная	3 год	2	30		8	
Легкая атлетика	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	16	6		31
	Начальная подготовка	2 год	2	38	7	2	
	Учебно-тренировочная	3 год	2	34	12	4	
Гиревой спорт	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	24	9		24
	Начальная подготовка	2 год	1	22	9		
	Учебно-тренировочная	3 год	1	12	6		
Хоккей	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	15		2	6
	Начальная подготовка	2 год	1	15		4	
Самбо, дзюдо	Спортивно-оздоровительная	весь период	1	18	4		24
	Начальная подготовка	2 год	1	15	6		
	Учебно-тренировочная	3 год	2	25	14		
Всего:		47		742	151	75	

**Итого групп - 47, из них: спортивно-оздоровительных - 11,
начальной подготовки - 19,
учебно-тренировочные –17
количество воспитанников - 742**

Пронумеровано и проиницировано

6 (шесть) страницы

P.M. Масленко
ФИО проверяющей лица

Софья Ева 2017 год

