

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Кугарчинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрен на
педагогическом
совете учреждения
Протокол №1
от 31 августа 2020 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
МР Кугарчинский район РБ
Табулдин Т.К.
31 августа 2020 года



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2020-2021 учебный год

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан (далее – МАОУ ДО ДЮСШ) на 2020-2021 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Уставом МАОУ ДО ДЮСШ;
- Образовательной программой МАОУ ДО ДЮСШ
- Локальными актами Учреждения (инструкциями по технике безопасности при проведении учебных занятий, по противопожарной безопасности, по охране труда при проведении спортивных соревнований, правовыми актами органов местного самоуправления).
- Рекомендациями Министерства образования и науки республики Башкортостан об организации работы в УДО в 2020-2021 учебном году.
- СанПин СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)/

В МАОУ ДО ДЮСШ реализуются следующие дополнительные общеобразовательные программы:

1. Общеобразовательная программа по баскетболу для детей и подростков 8-17 лет.
2. Общеобразовательная программа по боксу для детей и подростков 6-17 лет.
3. Общеобразовательная программа по волейболу для детей и подростков 9-17 лет.

4. Общеобразовательная программа по легкой атлетике для детей и подростков 9-17 лет.
5. Общеобразовательная программа по лыжным гонкам для детей и подростков 9-17 лет.
6. Общеобразовательная программа по национальной борьбе «Куреш» для детей и подростков 9-17 лет.
7. Общеобразовательная программа по плаванию для детей и подростков 7-17 лет.
8. Общеобразовательная программа по футболу для детей и подростков 8-18 лет.
9. Общеобразовательная программа по хоккею для детей и подростков 9-16 лет.
10. Общеобразовательная программа по шахматам для детей и подростков 7-17 лет.

Программы содержат научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по культивируемым видам спорта.

Начало учебного года: 1 сентября 2020 года.

Окончание учебного года: 31 августа 2021 года.

Продолжительность учебного года: 52 недели (46 недель учебных занятий непосредственно в условиях работы МАОУ ДО ДЮСШ, дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДОЦ «Мурадым» или по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся).

Тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию занятий с 9.00 ч. до 20.00 ч. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 ч. Продолжительность учебной недели: 6 дней. Выходной день – воскресенье.

Продолжительность академического часа: 35 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часов на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, 3 академических часов – на учебно-тренировочном этапе.

Возраст обучающихся: с 6 до 18 лет.

Спортивная подготовка проводится по принципу этапности:

1. Спортивно-оздоровительный этап. Осуществляется весь период обучения.
2. Этап начальной подготовки. Период обучения 2-3 года.
Задачи и преимущественная направленность этапов:
 - 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 детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

3. Учебно-тренировочный этап. Период обучения 4-5 лет.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации; совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Основными формами учебно-воспитательного процесса в группах являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

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

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

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся МАОУ ДО ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и

психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

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

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учет участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ, района.
3. Учет личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
4. Учет выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
5. Учет членов сборных команд района по видам спорта.

Сроки проведения промежуточной аттестации: 1 полугодие – декабрь 2020 года, 2 полугодие – май 2021 года.

Недельная учебная нагрузка на разных этапах спортивной подготовки

№	Вид спорта	СОГ	Этап начальной подготовки (ГНП)			Учебно-тренировочный этап (УТГ)				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Баскетбол	4	6	9	9	12	14	16	18	20
2.	Бокс	4	6	9	9	12	14	16	18	20
3.	Волейбол	4	6	9	9	12	14	16	18	20
4.	Легкая атлетика	4	6	9	9	12	14	16	18	20
5.	Лыжные гонки	4	6	9	9	12	14	16	18	20
6.	Национальная борьба «Курэш»	4	6	9	9	12	14	16	18	20
7.	Плавание	4	6	9	9	12	14	16	18	20
8.	Футбол	4	6	9	9	12	14	16	18	20
9.	Хоккей	4	6	9	9	12	14	16	18	20
10.	Шахматы	4	6	9	9	12	14	16	18	20

Годовая учебная нагрузка

№	Вид спорта	Число учебных часов за 46 недель								
		СОГ	Этап начальной подготовки (ГНП)			Учебно-тренировочный этап (УТГ)				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Баскетбол	184	276	414	414	552	644	736	828	920
2.	Бокс	184	276	414	414	552	644	736	828	920
3.	Волейбол	184	276	414	414	552	644	736	828	920
4.	Легкая атлетика	184	276	414	414	552	644	736	828	920
5.	Лыжные гонки	184	276	414	414	552	644	736	828	920
6.	Национальная борьба «Курэш»	184	276	414	414	552	644	736	828	920
7.	Плавание	184	276	414	414	552	644	736	828	920
8.	Футбол	184	276	414	414	552	644	736	828	920
9.	Хоккей	184	276	414	414	552	644	736	828	920
10.	Шахматы	184	276	414	414	552	644	736	828	920

Количество групп и обучающихся

№	Вид спорта, Тренер-преподаватель	Количество групп по отделениям, уровень подготовки			Количество часов в неделю / в год			Количество обучающихся по группам			Количество обучающихся по отделениям
		СОГ	ГНП	УТГ	СОГ	ГНП	УТГ	СОГ	ГНП	УТГ	
1.	Баскетбол Исмагилова К.И.	-	1	1	-	1	1	-	15	15	30
2.	Бокс Сальтяшев Х.Х.	-	1	2	-	1	2	-	30	12	58
			НП-1	УТГ-2		6/276	14/644			16	
3.	Волейбол Кильдебаева А.Б	-	3	1	-	3	1	-	18	-	72
	Нурмухаметова А.Д.	-	НП-3		-	9/414		-	18	16	
	Жувасина Э.И.	-	НП-2	УТГ-3	-	9/414	14/644	-	18		
		-	НП-2	-	-	9/414	-	-	20	-	
4.	Легкая атлетика Кильдебаев Ф.Г.	1	1	1	1	1	1	21	18	15	54
		СОГ	НП-1	УТГ-2	4/184	6/276	14/644				
5.	Лыжные гонки Сергеев В.Ю	1	3		1	3		19	15	-	62
		СОГ	НП-2	-	4/184	9/414	-		13		
	Максаков В.Т.	-	НП-3	-		9/414	-	-	15	-	
			НП-3	-		9/414	-				
6.	Нициональная борьба «Курэш» Мазитов А.Р.		3			3					74
	Шарипов А.А.	-	НП-2	-	-	9/414	-	-	32	-	
	Хаиров А.А.	-	НП-3	-	-	9/414	-	-	18	-	
			НП-1			6/276	-	-	24	-	
7.	Плавание Габбасов А.А.	1	2	2	1	2	2	-	13	15	81
	Мавлютов А.Р.	-	НП-1	УТГ-1	-	6/276	12/552	-	16	17	
		СОГ	НП-1	УТГ-1	4/184	6/276	12/552	20			
8	Футбол Кобельков С.П.	-	2	1	-	2	1	-	16	12	45
	Хренов Р.А.	-	НП-3	УТГ-3	-	9/414	16/736	-	17		
			НП-3			9/414					
9	Хоккей Губайдуллин М.Н.	-	3	3	-	3	3	-	12	12	62
	Хайсаров М.И.	-	НП-1	УТГ-1	-	6/276	12/552	-	11	10	
	Каразбаев И.Ш	-	НП-2	УТГ-2	-	9/414	14/644	-	11	6	
		-	НП-2	УТГ-1	-	9/414	12/552	-			
10.	Шахматы Хаиров А.А.	1	1		1	1		24	21	-	45
		СОГ	НП-3	-	4/184	9/414	-				
Всего отделений-10 тренеров-преподавателей - 18 в т.ч. 6 совместителей		4	20	11	736	7314	6808	84	353	146	583
		групп – 35			часов в год – 14858			Обучающихся-583			