

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 2021 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
МР Кугарчинский район РБ
Табулдин Т.К.
31 августа 2021 года



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2021-2022 учебный год

2021 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 2021-2022 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 2021-2022 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 «Корэш» 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.
11. Общеобразовательная программа по мини-лапте для детей и подростков 9-17 лет.

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

Начало учебного года: 15 сентября 2021 года. С 1 сентября до 15 сентября комплектование учебных групп.

Окончание учебного года: 31 мая 2022 года.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

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: 45 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 2021 года, 2 полугодие – май 2022 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
1.	Баскетбол	4	6	9	9	12	14	16	18
2.	Бокс	4	6	9	9	12	14	16	18
3.	Волейбол	4	6	9	9	12	14	16	18
4.	Легкая атлетика	4	6	9	9	12	14	16	18
5.	Лыжные гонки	4	6	9	9	12	14	16	18
6.	Мини-лапта	4	6	9	9	12	14	16	18
7.	Национальная борьба «Корэш»	4	6	9	9	12	14	16	18
8.	Плавание	4	6	9	9	12	14	16	18
9.	Футбол	4	6	9	9	12	14	16	18
10.	Хоккей	4	6	9	9	12	14	16	18
11.	Шахматы	4	6	9	9	12	14	16	18

Годовая учебная нагрузка

№	Вид спорта	СОГ	Число учебных часов за 36 недель						
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бокс	144	216	324	324	432	504	576	648
2	Баскетбол	144	216	324	324	432	504	576	648
3	Волейбол	144	216	324	324	432	504	576	648
4	Легкая атлетика	144	216	324	324	432	504	576	648
5	Лыжные гонки	144	216	324	324	432	504	576	648
6	Мини-лапта	144	216	324	324	432	504	576	648
7	Национальная борьба «Корэш»	144	216	324	324	432	504	576	648
8	Плавание	144	216	324	324	432	504	576	648
9	Футбол	144	216	324	324	432	504	576	648
10	Хоккей	144	216	324	324	432	504	576	648
11	Шахматы	144	216	324	324	432	504	576	648

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. Давлетбаев И.Х.	-	2 НП-1	1 УТГ-2	-	2 6/216	1 14/504	-	14	19	63
		-	НП-1	-	-	6/216	-	-	30	-	
1.	Бокс Сальтяшев Х.Х.	-	1 НП-1	2 УТГ-1 УТГ-3	-	1 6/216	2 12/432 16/576	-	31	16 13	60
1.	Волейбол Кильдебаева А.Б Нурмухаметова А.Д. Аиткулов Ф.С.	-	3 НП-3	1	-	3 9/324	1	-	19	-	78
		-	НП-1	УТГ-2	-	6/216	14/504	-	15	12	
		-	НП-1			6/216		-	32	-	
1.	Легкая атлетика Кильдебаев Ф.Г.	-	1 НП-1	1 УТГ-2	-	1 6/216	1 14/504	-	18	20	38
1.	Лыжные гонки Сергеев В.Ю	-	1 НП-2	1 УТГ-1		1 9/324	1 12/432	-	15	12	27
1.	Мини-лапта Васюткин А.А.	-	1 НП-1	-	-	1 6/216	-	-	25	-	25
1.	Национальная борьба «Корэш» Мазитов А.Р.	-	3 НП-1	-	-	3 6/216	-	-	17	-	55
		-	НП-3	-	-	9/324	-	-	18	-	
	Шарипов А.А.	-	НП-3	-		9/324	-	-	20	-	
1.	Плавание Габбасов А.А. Мавлютов А.Р.	-	2 НП-1	2 УТГ-1	-	2 6/216	2 12/432	-	7	11	54
		-	НП-1	УТГ-2	-	6/216	14/504	-	19	17	
1.	Футбол Кобельков С.П. Хренов Р.А.	-	2 НП-3	1 УТГ-3	-	2 9/324	1 16/576	-	18	12	42
		-	НП-3	-	-	9/324	-	-	12	-	
0.	Хоккей Губайдуллин М.Н. Хайсаров М.И. Каразбаев И.Ш.	-	2 НП-2	2 -	-	2 9/324	2		17	-	55
		-	НП-1	УТГ-2	-	6/216	14/504		12	11	
		-		УТГ-1	-	-	12/432			15	
1.	Шахматы Хаиров А.А.		1 НП-2	1 УТГ-1	-	1 9/324	1 12/432		16	13	29
Всего отделений-11		0	19	12		4968	5832		355	171	
трениров-преподавателей - 19 в т.ч. 9 совместителей		групп – 31			часов в год – 10800			Обучающихся-526			

Пронумеровано и прошито

7 листов

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Табулдин Т.К.

31.08.2021 г.

