

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
"Ольховская детско-юношеская спортивная школа"  
Ольховского муниципального района  
Волгоградской области

Учебный план

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ДО  
"Ольховская ДЮСШ"  
О.В. Аханов



с. Ольховка.

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Задачи на этапах подготовки.
3. Учебный план на 2020 - 2021 учебный год.
4. Годовые учебные планы-графики для групп спортивно-оздоровительного этапа.

# 1. Пояснительная записка.

Учебный план ДЮСШ разработан на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Устава ДЮСШ;
- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативно-правовых актов Министерства спорта Российской Федерации;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта;
- приказа от 24.10.2012 №325 «Об организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенности организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- дополнительных общеразвивающих программ по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису.

Учебный план отражает специфику образовательной деятельности ДЮСШ, его спортивно-оздоровительной направленность.

Учебный план определяет содержание учебно-тренировочного процесса, его уровни и направленность с учетом специфики вида спорта, материально-технического и финансового обеспечения.

Учебный план является исходным документом для финансирования ДЮСШ.

Основы учебного плана учитывают формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ, их адаптации к жизни в обществе.

Отличительная особенность учебного плана состоит в том, что в нем представлена система тренировочных заданий по физической, специальной, теоретической, технической, тактической и интегральной подготовки, позволяющим эффективно решать задачи в учебных группах на соответствующих этапах подготовки.

Учебный план рассматривается и утверждается педагогическим советом ДЮСШ.

В структуре учебного плана выявлены:

- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, навыков гигиены и самоконтроля, динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок.

В основе учебного плана ДЮСШ:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей;
- всесторонняя физическая подготовленность и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение навыками игр в процессе подготовки;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по (волейболу, баскетболу, футболу, шахматам);

## II. Основное содержание дополнительного образования

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации тренировочного процесса.

В соответствии с Уставом основной целью деятельности Учреждения является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта:

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису.

ДЮСШ организует образовательную деятельность в соответствии с учебными планами и уровнями образовательных программ.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

**Занятия осуществляются по следующим этапам подготовки:**

**Спортивно – оздоровительный этап** (весь период – только для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта) – привлечение к занятиям физическими упражнениями детей, подростков, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом

Прием на обучение в ДЮСШ проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих, все занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и медицинский контроль.

Продолжительность одного занятия в группе спортивно-оздоровительного этапа подготовки не должна превышать 2-х академических часов (2 x 45 мин.).

ДЮСШ организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало учебного года с 01 сентября, окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются администрацией ДЮСШ для каждого вида спорта индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха обучающихся, в период каникул могут организовываться спортивно-оздоровительные лагеря.

Учебный план составлен для каждого вида спорта. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### III. Содержание программ и организация деятельности по видам спорта

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта, годовые учебные планы программ согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Контрольные испытания;
- Медицинское обследование.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана предусмотрены федеральными государственными стандартами по каждому виду спорта. Общая продолжительность программ по видам спорта, а так же продолжительность освоения предметных областей согласно годовым учебным планам по видам спорта. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и представлено в таблице №1.

#### *Организационная структура спортивной подготовки.*

Таблица 1.

Этапы подготовки	Период подготовки	Максимальный объём учебно-тренировочных нагрузок (часов в неделю)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Количество учебных часов в году
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	276

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании педагогического совета  
 МОУ ДО "Ольховская ДЮСШ",  
 протокол № 02 от "02" Октября 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ДО "Ольховская ДЮСШ"  
 О.В. Аханов  
 «02» Октября 2020 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования "Ольховская ДЮСШ" на 2020 - 2021 учебный год.

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
Вид спорта.	Настольный теннис	баскетбол	волейбол	футбол
Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (академич. часов).	6	6	6	6
Количество групп.	2	9	8	6
<b>Разделы подготовки.</b>				
<i>Теоретическая подготовка.</i>	10	6	6	4
<i>Практическая подготовка.</i>				
1. Общая физическая подготовка.	80	80	160	90
2. Специальная физическая подготовка.	60	39	10	25
3. Техническая подготовка.	62	53	70	112
4. Тактическая подготовка.	20	40	6	31
5. Игровая подготовка	20	40		10
6. Интегральная подготовка.				
Инструкторская и судейская практика.			6	
8. Восстановительные мероприятия.				
9. Контрольные игры и соревнования.	12	10	10	
10. Контрольные испытания.	8	8	8	4
Медицинское обследование	4			
<b>Итого часов:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>









**Учебный план-график**

*распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки по волейболу  
на 46 недель учебных занятий.*

№ п.п.	Разделы подготовки	Количество часов.	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>I. Теоретическая подготовка</i>													
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1											
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1		1										
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1			1									
4.	Основы техники и тактики игры	1				1								
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1						1						
6.	Оборудование и инвентарь.	1	1											
	Итого часов:	6	2	1	1	1		1						
	<i>II. Практическая подготовка</i>													
1.	Общая физическая подготовка	160	14	17	14	12	18	10	11	17	16	18		13
2.	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3.	Техническая подготовка.	70	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7		3
4.	Тактическая подготовка.	6			1	1	1	1	1	1				
5.	Игровая подготовка.													
6.	Интегральная подготовка.													
7.	Инструкторская и судейская практика.	6				2		2	2					
8.	Восстановительные мероприятия.													
9.	Контрольные испытания.	8	4					2			2			
10.	Участие в соревнованиях.	10			2	2		2	4					
	Итого часов:	270	24	25	25	25	26	25	26	26	26	26		16
	<b>Всего часов:</b>	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16

