

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»**

Рассмотрен на заседании
Педагогического совета МКУДО ДЮСШ
Протокол № 01 от 03 сентября 2019г.



Утверждаю
директор МКУДО ДЮСШ

А.А. Коркин

« 06 » 09 2019 г.

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
на 2019 – 2020 учебный год**

1. Пояснительная записка

Учебный план составлен в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями Учредителя, Уставом МКУДО ДЮСШ.

2. Основные положения

Учебный план отражает спортивно – оздоровительную деятельность обучающихся от 7 до 30 лет через реализацию дополнительных общеобразовательных программ по следующим видам спорта:

баскетбол	тяжелая атлетика
волейбол	футбол
легкая атлетика	шахматы
настольный теннис	пауэрлифтинг

Учебным планом предусмотрено поэтапное освоение дополнительных общеобразовательных программ:

- спортивно – оздоровительный этап (СОГ);
- этап начальной подготовки (ГНП);
- учебно – тренировочный этап (УТГ);

Учебный план разработан в соответствии с режимом тренировочной работы и наполняемостью учебных групп на спортивно – оздоровительном этапе из расчета 36 учебных недель, на начальном и учебно - тренировочном - 42 учебные недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медико – восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

В каникулярный период для обеспечения сохранения уровня физической подготовленности обучающихся, организуется спортивно – оздоровительная работа с постоянным и (или) переменным составами обучающихся в условиях спортивной школы и самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным (планам) заданиям.

3. Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период	Кол – во уч. групп	Кол. часов на уч. группу	Объем нагрузки (часы) 36 / 42 нед.	Всего	
					часов	обучаю щихся
Баскетбол						
Спортивно - оздоровительный	1 год	4	6	216	24	60
Всего		4			24	60
Волейбол						
Спортивно - оздоровительный	1 год	1	6	216	6	15
Спортивно - оздоровительный	1 год	1	3	118	3	13
Спортивно - оздоровительный	2 год	2	6	216	12	30
Всего		4			21	58
Легкая атлетика						
Спортивно - оздоровительный	1 год	1	6	216	6	15
Спортивно - оздоровительный	2 год	1	6	216	6	15
Всего		2			12	30
Настольный теннис						
Спортивно - оздоровительный	1год	1	6	216	6	15
Спортивно - оздоровительный	2год	1	6	216	6	14
Всего		3			12	29
Тяжелая атлетика - ОФП						
Спортивно - оздоровительный	2год	1	6	216	6	15
Всего		1			6	15
Тяжелая атлетика						
Начальная подготовка	2 год	1	9	378	9	13
Учебно - тренировочный	2 год	1	12	504	12	7
Всего		2			21	20
Пауэрлифтинг						
Спортивно - оздоровительный	1 год	1	6	216	6	12
Всего		1			6	12
Футбол						
Спортивно – оздоровительный	1 год	4	6	216	24	60
Спортивно – оздоровительный	2 год	1	6	216	6	13
Начальная подготовка	2 год	1	6	252	6	14

Всего		6			36	87
Шахматы						
Спортивно - оздоровительный	1 год	3	6	216	18	45
Всего		3			18	45
Всего по ОУ		25			156	356

4. Учебные (тренировочные) планы по видам спорта

4.1. Баскетбол

№	Разделы подготовки	СОГ	
		1 –й год	2 – й год
	1. Теоретические занятия		
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1
2.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	2
3.	Сведения о строении и функциях, влиянии физ. упражнений на организм	1	2
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим питания спортсмена.	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Спорт. массаж	1	1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-
7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1
8.	Зачеты	-	-
	Итого часов	6	8
	2. Практические занятия		
1.	Общая физ. подготовка	100	90
2.	Специальная физ. подготовка	22	24
3.	Техническая подготовка	45	45
4.	Тактическая подготовка	37	43
5.	Учебные и тренировочные игры	2	2
6.	Контрольные игры и соревнования.	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	1	1
8.	Подготовка и сдача нормативов.	1	1
9.	Восстановительные мероприятия.	+	+
	Итого часов	216	216

4.2. Волейбол

№ п/п	Темы	Количество часов					
		Теор. подг. (1г)	Теор. подг. (2г)	Прак. подг. (1г)	Прак. подг. (2г)	Вс.1 год	Вс.2 год
	Теоритическая подготовка	16	15			16	15
1.	Физическая культура и спорт в России	1			-	1	
2.	Краткий обзор развития волейбола	1	1		-	1	1
3.	Краткие сведения о строении и	1	1			1	1

	функциях организма						
4.	Техника безопасности на занятиях Профилактика травматизма	2	2		-	2	2
5.	Правила игры в волейбол и методика судейства	4	4		-	4	4
6.	Основы тренировки и методика обучения	2	2		-	2	2
7.	Техническая и тактическая подготовка волейболистов	3	3		-	3	3
8.	Оборудование, инвентарь и уход за ними	1	1		-	1	1
9.	Гигиенические знания и навыки	1	1		-	1	1
	Практическая подготовка			200	201	200	201
10.	Общая физическая подготовка	-		100	50	100	50
11.	Специальная физическая подготовка	-		48	85	48	85
12.	Техническая подготовка	-		21	35	21	35
13.	Тактическая подготовка	-		5	5	5	5
14.	Игровая и соревновательная подготовка	-		10	10	10	10
15.	Судейская практика	-		4	2	4	2
	Участие в соревнованиях	-		4	8	4	8
	Контрольные испытания	-		8	6	8	6
	ИТОГО:	16		200	201	216	216

4.3. Легкая атлетика

1 год обучения (СОГ – 1)

№	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2	История развития легкой атлетики за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	-	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
5	Гигиена одежды и обуви, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	-	1
6	Оборудование и инвентарь, техника безопасности	1	-	1
7	Правила соревнований, организация соревнований, системы их проведения	1		1
8	Общая физическая подготовка	-	143	143
9	Специальная физическая подготовка	-	52	52
10	Зачёты, контрольные испытания	-	14	14
	Всего:	7	209	216

2год обучения (СОГ – 2)

№	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	-	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
5	Гигиена одежды и обуви, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	-	1
6	Оборудование и инвентарь, техника безопасности	0,5	-	0,5
7	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	0,5	-	0,5
8	Общая физическая подготовка	-	136	136
9	Специальная физическая подготовка	-	60	60
10	Зачёты, контрольные испытания	-	14	14
	Всего:	6	210	216

4.4. Настольный теннис

1, 2 год обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего:
		9	10	11	12	1	2	3	4	5				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		2	1	2	1				10
2	Практическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45
	Общая физическая подготовка													
3	Специальная физическая подготовка	3	3	1	1	5	2	3	3	1				22
4	Техническая подготовка	17	17	17	16	10	15	14	14	16				136
5	Инструкторская подготовка							1						1
	Судейская подготовка				1									1
6	Переводные, выпускные испытания									1				1
7	Участие в соревнованиях	Согласно плана												
	Всего:	26	26	24	24	20	24	24	24	24				216

4.5. Тяжелая атлетика Дополнительная предпрофессиональная программа ГНП – 2, УТГ - 2

Содержание занятий	Группы	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные			Спортивного совершенствования		
	Годы обучения	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Теоретические занятия									

1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Краткий обзор развития т.а. в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Краткие сведения о строении о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Гигиена, закаливание Режим и питание тяжелоатлетов	1	1	1	1	1	1	2	2
5. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	1	1	1	1	1	1	2	2
6.Биомеханические основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	4	4	4	4	6	6	6	6
7.Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Общая и специальная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Правила соревнований	1	1	2	2	2	2	2	2
10.Планирование спортивной тренировки	1	1	2	2	2	2	2	2
11.Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов	14	14	16	16	18	18	20	20

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка: а) общеразвивающие упражнения	50	50	50	50	50	50	50	50
б) занятия другими видами спорта	74	110	160	160	170	170	190	190
Итого часов	124	160	210	210	220	220	240	240
2.Специальная физическая подготовка - обучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений и развитие специальных качеств тяжелоатлета	106	152	264	264	374	374	556	556
Итого часов	106	152	264	266	374	374	556	556
3. Участие в соревнованиях	По календарному плану							
4. Тренерская и судейская практика	4	6	8	8	10	10	14	14
5. Контрольные испытания	4	4	6	6	8	8	10	10
Итого часов на практические занятия	238	322	488	488	612	612	820	820
Всего часов	252	336	504	504	630	630	840	840

Тяжелая атлетика Дополнительная общеразвивающая программа СОГ - 2

№ п/п	Темы	Часы
	1.Теоретическая подготовка	8
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
1.2.	Влияние физических упражнений на состояние здоровья,	1

	работоспособность	
1.3.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня, питания и двигательный режим	2
1.4.	Краткие характеристики выполнения физических упражнений	1
1.5.	Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса	1
1.6.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2
	Итого:	8
	2. Общая физическая подготовка	
2.1.	гимнастика и акробатические упражнения	40
2.2.	лёгкая атлетика	42
2.3.	спортивные игры	41
2.4.	подвижные игры	39
	Итого:	162
	3. Элементы тяжелой атлетики и силовой подготовки	34
	4. Контрольные нормативы, тестирование	4
	5. Соревновательная деятельность	4
	6. Судейская и инструкторская практика	4
	Итого:	216

4.6. Футбол Дополнительная общеразвивающая программа

Разделы программы	СОГ-1	СОГ-2
Теория	10	13
ОФП	100	90
Техника	40	46
Тактика	18	15
Игровая подготовка	30	38
Инструкторская практика	6	6
Соревнования	12	8
Всего	216	216

Дополнительная предпрофессиональная программа ГНП – 2

Учебный предмет	Этапы реализации Программы								
	1 этап			2 этап					3 этап
				период базовой подготовки		период спортивной специализации			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4год	5 год	1-2 год
	Количество академических часов в неделю								
	6	6	8	12	12	18	18	18	24
Теоретическая, тактическая и	25	25	33	50	50	43	52	52	68

психологическая подготовка									
Общая физическая подготовка	38	38	50	75	75	122	126	120	137
Специальная физическая подготовка	38	38	50	75	75	136	161	164	239
Избранный вид спорта – футбол	126	126	168	252	252	378	364	370	504
Самостоятельная работа	25	25	35	52	52	77	53	50	60
Итого по Программе (в академических часах)	252	252	336	504	504	756	756	756	1008

4.7 Шахматы

Дополнительная общеразвивающая программа

Этап, год обучения	СОГ - 1
Разделы и темы	
1. Знания о физической культуре и шахматах	6
2. ОФП (гимнастика, ОРУ, подвижные и спортивные игры)	110
3. Шахматы	84
4. Участие в соревнованиях	6
5. Контрольные игры, викторины	10
Итого	216

4.8 Пауэрлифтинг

Дополнительная общеразвивающая программа

№ п/п	Темы	Часы
	1. Теоретическая подготовка	8
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1
1.2.	Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность	1
1.3.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня, питания и двигательный режим	2
1.4.	Краткие характеристики выполнения физических упражнений	1
1.5.	Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса	1
1.6.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2
	Итого:	8
	2. Общая физическая подготовка	
2.1.	гимнастика и акробатические упражнения	40
2.2.	лёгкая атлетика	42
2.3.	спортивные игры	41
2.4.	подвижные игры	39
	Итого:	162
	3. Элементы пауэрлифтинга и силовой подготовки	34
	4. Контрольные нормативы, тестирование	4
	5. Соревновательная деятельность	4
	6. Судейская и инструкторская практика	4
	Итого:	216

5. Аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на всех этапах физической подготовки в мае текущего года.

Формы промежуточной аттестации:

1. на спортивно – оздоровительном этапе – тестирование по ОФП и СФП;
2. на учебно – тренировочном этапе тестирование по ОФП и СФП, собеседование по теоретическому разделу программы, выполнение спортивного разряда.

Итоговая аттестация проводится после освоения обучающимися учебной программы в полном объеме и включает:

- сдачу нормативов по ОФП И СФП;
- устное собеседование или письменный тест на знание теоретического материала программы;
- наличие спортивного разряда.