

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»

Лошицер Н.А.




«Принято»

на заседании

Управляющего совета

«01» 02 2020 г

 Темельчук

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Турунтаевская Детско-юношеская спортивная школа»

(МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»)

на 2020-2021 учебный год.

с. Турунтаево

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ» на 2020-2021 уч. год.

Учебный план для МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ» (далее-Школа) составлен в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» №273 от 29.12.12.

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Постановлением от 4 июля 2014 г. ФЗ- №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

- Уставом МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»;

Школа является многопрофильным учреждением, где культивируются следующие виды спорта: Лыжные гонки, Футбол, Легкая атлетика, Бокс, Дзюдо, Волейбол, Вольная борьба, Спортивное ориентирование.

Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания четкой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико - биологического обеспечения.

Учебный план обеспечивает преемственность между этапами обучения. При разработке учебного плана учитывались материальная база, наличие кадров, региональные условия и имеющиеся образовательные программы.

Учебный план раскрывает объём занятий, обучающихся от 7 до 18 лет по профилируемым видам спорта.

Все программы предусматриваются многоуровневыми сроками реализации, два и более лет.

Список образовательных программ, по которым работает школа:

- 1. Лыжные гонки**
- 2. Футбол**
- 3. Бокс**
- 4. Легкая атлетика**
- 5. Дзюдо**
- 6. Вольная борьба**
- 7. Спортивное ориентирование**
- 8. Волейбол**
- 9. Баскетбол**

Содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, распределенного по периодам годового цикла, на каждый год обучения.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальный и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Учебный план дает возможность школе определиться в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности. Он ориентирован на дифференциацию обучения и развитие личности ребенка в условиях Школы.

Введение учебного плана предполагает:

- оздоровление детей;
- удовлетворение образовательных потребностей, занимающихся и их родителей;

- удовлетворение потребностей в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.
- повышение качества знаний, умений и навыков занимающихся;
- создание условий для самоопределения и развития личности занимающегося.

Учебный план составлен на 52 недели: 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 9 недель по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

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

### **Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ):**

**Срок подготовки:** Без ограничения.

**Наполняемость групп:** в соответствии с Годовым календарным учебным графиком и типовой программой МОУ ДО «Турунтаевской ДЮСШ».

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

на этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку воспитанников.

**Основной задачей** этапа является - укрепление здоровья, закаливание организма расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, у подрастающего поколения.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут;

### **Этап начальной подготовки (ЭНП):**

**Срок подготовки:** 1 год.

**Наполняемость групп:** в соответствии с Годовым календарным учебным графиком и типовой программой МОУ ДО «Турунтаевской ДЮСШ».

### **Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- 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;

Продолжительность академического часа составляет 45 минут;

### **Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (до 2 лет обучения)**

**Наполняемость групп:** в соответствии с Годовым календарным учебным графиком и типовой программой МОУ ДО «Турунтаевской ДЮСШ».

### **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;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут;

Практическая подготовка состоит из разделов: общая(ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическое мастерство (ТТМ).

Количество часов на соревнования, а также инструкторская и судейская практика учитывается в разделе ТТМ. Приёмные и переводные экзамены учитываются в разделе ОФП.

<b>№</b>	<b>Тренер-преподаватель</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>Группа</b>	<b>Часов в неделю</b>	<b>Годовая Учебно-тренировочная нагрузка (в условиях школы)</b>
1	Тамашаускас Антон Сигитович	Футбол	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
2	Судаков Игорь Геннадьевич	Лыжные гонки	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
3	Кафтанюк Кристина Геннадьевна	Легкая Атлетика	I	4	208
			II	6	312
4	Федотов Николай Владимирович	Спортивное ориентирование	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
5	Быков Вячеслав Григорьевич	Дзюдо	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
6	Гурулев Андрей Анатольевич	Бокс	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
7	Вакансия	Вольная борьба	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
8	Бородин Евгений	Баскетбол	I	4	208

	Андреевич		II	6	312
			III	6	312
9	Виноградова Ксения Сергеевна	Волейбол	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
	<b>10.Эрдынеев</b> Данзан Юндунович	Волейбол	I	4	208
			II	6	312
			III	6	312
	Итого: 10 преподавателей	8 видов спорта	29 групп	154	8008