

Рассмотрен
на заседании педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.



Утверждаю:
Директор
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»
С.В. Сушков
Приказ № 119-ОД от 29 августа 2019г.

Учебный план

муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского
района Белгородской области
имени Александра Ефимовича Щербака»
на 2019-2020 учебный год

Новый Оскол, 2019

Пояснительная записка

Учебный план МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. №680.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

бокс, утвержденный приказом Минспорта России от 20.03.2013 г. № 123.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденный приказом Минспорта России от 26.12.2014 г. № 1078.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 930.

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»;
- Образовательная программа МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на 2019-2020 учебный год.
 - Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: футбол, волейбол, гиревой спорт, бокс, шахматы.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Количество групп в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
футбол	2	-	6	2	-	3	3	2	2	20
волейбол	5	-	4	1	-	1	3	1	1	16
гиревой спорт	-	-	1	-	1	-	1	-	2	5
бокс	-	-	-	1	-	-	1	-	1	3
шахматы	2	-	1	-	-	-	1	1	-	5
Итого:	9	0	12	4	1	4	9	4	6	49

Количество учащихся в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
футбол	40	-	105	32	-	47	41	26	25	316
волейбол	100	-	69	20	-	20	37	15	8	269
гиревой спорт	-	-	20	-	22	-	14	-	16	72
Бокс	-	-	-	17	-	-	13	-	1	31
шахматы	40	-	15	-	-	-	10	10	-	75
Итого:	180	-	209	69	22	67	115	51	50	763

Количество часов в неделю/год в МБУДО

«ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно- оздоровитель- ный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
Футбол	8/ 288	-	48/ 2208	16/ 736	-	30/ 1380	33/ 1518	24/ 1104	26/ 1196	185/ 8430
волейбол	20/ 720	-	28/ 1288	8/368	-	10/ 460	33/ 1518	12/ 552	13/ 598	124/ 5504
гиревой спорт	-	-	8/368	-	9/414	-	11/ 506	-	26/ 1196	54/ 2484
бокс	-	-	-	8/368	-	-	14/ 644	-	12/ 552	34/ 1564
шахматы	8/ 288	-	8/368	-	-	-	12/ 552	12/ 552	-	40/ 1760
Итого:	36/ 1296	-	92/ 4232	32/ 1472	9/ 414	40/ 1840	103/ 4738	48/ 2208	77/ 3542	437/ 19742

Учебный год в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» начинается 1 сентября. Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанным в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака», учебному плану, рассчитанному на 36 недель тренировочных занятий.

Тренировочные занятия с учащимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- общеобразовательных школ в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки первого и второго года обучения - до 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки третьего года обучения - до 3 академических часов;
- на этапе тренировочном – до 4 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской спортивной школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, создает условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2019-2020 учебный год складывается из трёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО) – 1 год,
- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года,
- тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Учебный план каждого этапа обучения **определяет**:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении футбол

Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (Т):

тренировочный – до 2-х лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения футбол на 2019-2020 учебный год

36 учебных недель

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы (виды) спортивной подготовки</i>	<i>Этап подготовки</i>
		СОГ

1	Общая физическая подготовка	30
2	Специальная физическая подготовка	24
3	Техническая подготовка	32
4	Тактическая подготовка	22
5	Теоретическая подготовка	9
6	Интегральная подготовка	8
7	Участие в соревнованиях	8
8	Другие виды спорта	7
9	Контрольные испытания	4
Всего часов в неделю:		4
Всего часов:		144

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения футбол на 2019-2020 учебный год
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		<i>Дополнительная предпрофессиональная программа</i>							
1	Теоретические занятия	-	12	12	-	18	18	20	20
2	Общая физическая подготовка	-	59	59	-	80	90	80	80
3	Специальная физическая подготовка	-	32	32	-	52	52	76	80
4	Изучение и совершенствование техники	-	182	182	-	200	210	228	250
5	Изучением и совершенствование тактики	-	35	35	-	46	50	50	70
6	Учебные и тренировочные игры	-	26	26	-	36	38	40	40
7	Контрольные игры и соревнования	-	16	16	-	22	32	32	32
8	Контрольные и переводные испытания	-	6	6	-	6	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	20
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов в неделю:		6	8	8	9	10	11	12	13
Всего часов:		276	368	368	414	460	506	552	598

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении волейбол

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (Т):

тренировочный – до 2-х лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения волейбол на 2019-2020 учебный год 36 учебных недель

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки
		СОГ
1	Общая физическая подготовка	30

2	Специальная физическая подготовка	24
3	Техническая подготовка	32
4	Тактическая подготовка	22
5	Теоретическая подготовка	9
6	Интегральная подготовка	8
7	Участие в соревнованиях	7
8	Другие виды спорта	8
9	Контрольные испытания	4
Всего часов в неделю:		4
Всего часов:		144

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения волейбол на 2019-2020 учебный год
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		<i>Дополнительная предпрофессиональная программа</i>							
1	Теоретическая подготовка	-	30	30		20	12	13	15
2	ОФП	-	94	91		80	60	50	50
3	СФП	-	37	50		60	64	69	73
4	Техническая подготовка	-	64	74		90	120	130	150
5	Тактическая подготовка	-	34	37		76	110	120	140
6	Интегральная подготовка	-	14	26		40	42	49	35
7	Количество соревнований и игр	-	22	32		50	60	80	86
8	Контрольные нормативы	-	3	3		4	4	7	8
9	Восстановительные мероприятия	-	3	3		5	6	7	8
10	Психологическая подготовка	-	10	7		10	12	10	15
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		5	6	7	8
12	Другие виды спорта и подвижные игры	-	11	15		10	10	10	10
Всего часов в неделю:		6	7	8	9	10	11	12	13
Всего часов:		276	322	368	414	460	506	552	598

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении шахматы

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) –2 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до -3х лет (3-й, 4-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (Т):

тренировочный – до 2-х лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

спортивной специализации – до 2-х лет:

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения шахматы на 2019-2020 учебный год 36 учебных недель

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки
		СОГ
1	Общая физическая подготовка	11
2	Теоретическая подготовка, психологическая	57
3	Практическая подготовка	66
4	Инструкторская и судейская практика	-
5	Участие в соревнованиях	6
6	Контрольные испытания	4
Всего часов в неделю:		4
Всего часов:		144

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения шахматы на 2019-2020 учебный год
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Общая физическая подготовка	-	10		-	-	10	10	-
2	Контрольные испытания	-	2		-	-	2	2	-
3	Соревнования	-	12		-	-	24	24	-
4	Теоретическая подготовка	-	160		-	-	201	201	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	7		-	-	4	4	-
8	Практическая подготовка	-	223		-	-	403	403	-
Всего часов в неделю:		6	9		9	9	14	14	-
Всего часов:		276	414		414	414	644	644	-

**Задачи и преимущественная направленность этапов
подготовки на отделении бокс**

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (Т):

тренировочный – до 2-х лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения бокс на 2019-2020 учебный год
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Общая физическая подготовка	-	-	163	-	-	251	-	223
2	Специальная физическая подготовка	-	-	99	-	-	180	-	151
3	ТПП	-	-	97	-	-	183	-	156
4	Контрольные испытания	-	-	3	-	-	3	-	3
5	Соревнования	-	-	6	-	-	20	-	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	7	-	4
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов в неделю:		6	8	8	12	12	14	16	12
Всего часов:		276	368	368	552	552	644	736	552

**Задачи и преимущественная направленность этапов
подготовки на отделении гиревой спорт**

- Этап начальной подготовки (НП) – 2 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап (Т):

тренировочный – до 2-х лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе отделения гиревой спорт на 2019-2020 учебный год 46 учебных недель в год

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительные предпрофессиональные программы							
1	Теоретическая подготовка	-	20		10	-	10	-	20
2	Общая физическая подготовка	-	190		220	-	180	-	140
3	Специальная физическая подготовка	-	70		100	-	150	-	250
4	Технико-тактическая подготовка	-	60		60	-	70	-	50
5	Участие в соревнованиях	-	10		20	-	40	-	100
6	Контрольно-переводные испытания	-	10		2	-	25	-	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	8		2	-	31	-	18
Всего часов в неделю:		6	8		9	10	11	12	13
Всего часов:		276	368		414	460	506	552	598

