

Российская Федерация
Свердловская область
Отдел образования Волчанского городского округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа

П Р И К А З

от 04.08.2017 г.

№ 33/3-уч

г. Волчанск

Об утверждении учебного плана МБОУ ДО ДЮСШ на 2017-2018 учебный год

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебный план Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа на 2017-2018 учебный год (прилагается).
2. Тренерам-преподавателям руководствоваться данным Планом в своей работе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ



С.К. Ахматдинов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принято решением
Педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № _____ от _____

Утверждено приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ
№ _____ от «___» _____ год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ВОЛЧАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Волчанск
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа Волчанского городского округа культивируется 7 видов спорта: волейбол, футбол, лыжные гонки, бокс, картинг, баскетбол, что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план разработан на основе примерных, типовых программ по видам спорта, рекомендованные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Министерством образования Российской Федерации.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный, начальной подготовки, учебно–тренировочный, спортивное совершенствование, высшее спортивное мастерство. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Спортивно оздоровительный этап - учебно–тренировочный процесс, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки – учебно–тренировочный процесс происходит в группах НП1 - 6 часов недельной нагрузки, НП - 2 – 9 часов. Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки

характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно – тренировочный этап содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Физическая подготовка включает:*

1.1. Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

1.2. 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. *Инструкторско-судейская практика.* Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. *Контрольно-нормативные мероприятия* проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. *Соревнования.* Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. *Восстановительные мероприятия* используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. *Медицинское обследование.* Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «БОКС» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		СО	НП			ТЭ			ССМ		
		весь период	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	178	178	249	249	256	256	263	485	485	485
2.	Специальная физическая подготовка	90	60	90	90	142	142	263	300	300	300
3.	Технико-тактическая подготовка	30	60	113	113	170	170	350	420	420	420
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	22	22	24	32	32	32
5.	Контрольно – переводные испытания	4	4	6	6	12	12	12	28	28	28
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	-	6	6	8	80	80	80
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	36	36	36
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	8	10	70	70	70
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	312	468	468	624	624	936	1456	1456	1456

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
			1	2,3	1,2	3,4,5
	Объём тренировочной работы, часов в неделю	6	6	9	12	18
1.	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	30
2.	Практическая подготовка - Общая физическая подготовка	154	154	235	305	370
	- Специальная физическая подготовка	5	55	90	114	243
	- Техническая подготовка	32	32	45	50	60
	- Участие в соревнованиях	14	14	20	30	60
3.	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8
4.	Восстановительные мероприятия	--	--	--	20	45
5.	Инструкторская практика	--	--	--	--	12
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)	276	276	414	552	828

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «КАРТИНГ» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
			1	2,3	1,2	3,4,5
	Объём тренировочной работы, часов в неделю	6	6	9	12	18
1.	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	30
2.	Практическая подготовка - Общая физическая подготовка	154	154	235	305	370
	- Специальная физическая подготовка	5	55	90	114	243
	- Техническая подготовка	32	32	45	50	60
	- Участие в соревнованиях	14	14	20	30	60
3.	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8
4.	Восстановительные мероприятия	--	--	--	20	45
5.	Инструкторская практика	--	--	--	--	12
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)	276	276	414	552	828

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
3	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	5-20
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
			1	2,3	1,2	3,4,5
1.	Объём тренировочной работы, часов в неделю	6	6	9	12	18
	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	30
2.	Практическая подготовка - Общая физическая подготовка	154	154	235	305	370
	- Специальная физическая подготовка	5	55	90	114	243
	- Техническая подготовка	32	32	45	50	60
	- Участие в соревнованиях	14	14	20	30	60
3.	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8
4.	Восстановительные мероприятия	--	--	--	20	45
5.	Инструкторская практика	--	--	--	--	12
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)	276	276	414	552	828

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ» МБОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
			1	2,3	1,2	3,4,5
1.	Объём тренировочной работы, часов в неделю	6	6	9	12	18
	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	30
2.	Практическая подготовка - Общая физическая подготовка	154	154	235	305	370
	- Специальная физическая подготовка	5	55	90	114	243
	-Техническая подготовка	32	32	45	50	60
	- Участие в соревнованиях	14	14	20	30	60
3.	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8
4.	Восстановительные мероприятия	--	--	--	20	45
5.	Инструкторская практика	--	--	--	--	12
	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)	276	276	414	552	828