

УТВЕРЖДЁН

Приказом № 5 от 23.08.2019 года

Директор МОКУ ДО ДЮСШ пгт.Опарино

Е.И. Говорова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального образовательного казенного учреждения
дополнительного образования
детско-юношеской спортивной школы
пгт. Опарино Кировской области
на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основное предназначение муниципального образовательного казенного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы пгт.Опарино Кировской области (далее - МОКУ ДО ДЮСШ) развитие мотивации личности и всестороннего удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей на основе усвоения образовательных программ, сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, создание оптимальных условий развития личности способной к самоутверждению, самореализации, самооценке и саморазвитию в существующем социуме.

Общие задачи образовательного учебно-воспитательного процесса: создание условий для успешного усвоения совокупности знаний, умений, навыков различных направлений деятельности общества, средствами реализуемых образовательных программ.

Стратегическая цель МОКУ ДО ДЮСШ - повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, улучшение физической подготовленности и физического развития детей и молодежи, подготовка спортивного резерва.

Основные задачи развития физической культуры и спорта в МОКУ ДО ДЮСШ:

- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;
- реализация федеральных, территориальных и муниципальных целевых программ, федеральных и региональных законов и иных правовых и нормативных актов, направленных на создание условий для развития физической культуры и спорта;
- улучшения качества физического воспитания и образования населения, медико-педагогического наблюдения за здоровьем детей и учащихся занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; повышения уровня образованности в области физической культуры, спорт и здорового образа жизни;
- агитация и пропаганда здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом «трудных» детей;
- укрепление материально-технической спортивной базы для занятий физической культуры и спортом.

Образовательный процесс организован на основе нормативно-правовой базы:

- Закон Российской Федерации "Об образовании";
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного

образования детей;

- Устав МОКУ ДО ДЮСШ;
- Локальные акты МОКУ ДО ДЮСШ.

В 2019-2020 учебном году МОКУ ДО ДЮСШ реализует общеобразовательные дополнительные программы по следующим видам спорта: баскетбол, настольный теннис, волейбол, спортивное ориентирование.

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов; воспитательные и восстановительные мероприятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия 46 учебных недель;
- работа по индивидуальным планам подготовки 6 учебных недель на период отпуска тренера-преподавателя и обязательна на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование;
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительного и этапа начальной подготовки);
- участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- инструкторская и судейская практика.

Обучение воспитанников в МОКУ ДО ДЮСШ осуществляется по этапам спортивной подготовки:

| Этап подготовки | Период обучения | Макс. объём учебно-тренировочной нагрузки акад. час/неделя | Мин. наполняемость группы (чел.) | Макс. кол-ый состав группы (чел.) |
|---------------------------------|-----------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| Спортивно-оздоровительной (СОГ) | весь период | до 6 | 12 | 30 |
| Начальной подготовки | Первый год | 6 | 12 | 30 |
| | Второй год | 9 | 12 | 30 |

| | | | | |
|---------------------------|---------------|----|-----------------------------|----|
| (НП) | Третий год | 9 | 12 | 30 |
| Учебно-тренировочной (УТ) | Первый год | 12 | 10 | 20 |
| | Второй год | 14 | Устанавливается учреждением | 20 |
| | Третий год | 16 | | 16 |
| | Четвертый год | 18 | | 16 |
| | Пятый год | 20 | | 16 |

Тренера- преподаватели МОКУ ДО ДЮСШ:

| | Ф.И.О. тренера преподавателя (вид спорта) | спортивно-оздоровительные группы | Число часов в неделю | | | | учебно-тренировочные группы | всего часов |
|----|--|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----|-----------------------------|-------------|
| | | | группы начальной подготовки 1 год | группы начальной подготовки 2 год | группы начальной подготовк и 3 год | | | |
| 1 | Романова Валентина Викторовна (баскетбол) | выбыла | - | - | - | - | - | |
| 2 | Ежов Сергей Александрович (баскетбол, спортивное ориентирование, волейбол) | | 6 | 6 | 6 | 12 | 30 | |
| 3 | Забродин Александр Николаевич (Наст.теннис) | | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | |
| 4 | Мишковская Екатерина Александровна (баскетбол) | | | | 3 | 3 | 6 | |
| 5 | Морозов Георгий Александрович(волейбол) | | 4 | 4 | | | 8 | |
| 6 | Салихов Вячеслав Магомetsултанович (баскетбол) | | | 8 | 8 | 8 | 24 | |
| 7 | Жолобов Сергей Владимирович (Волейбол, Мини-футбол) | | 2 | 6 | 8 | 8 | 24 | |
| 8 | Чувашова Ирина Николаевна (баскетбол) | | | 5 | 5 | 5 | 15 | |
| 9 | Роженцева Галина Сергеевна | | | | 6 | 6 | 12 | |
| 10 | Бохан Максим Сергеевич (баскетбол) | | 2 | 2 | | | 4 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|-----|
| 11 | Мальцев Артем Сергеевич (общая физическая подготовка) | 3 | 3 | 3 | 9 |
| 12 | Говорова Елена Ивановна (настольный теннис) | 3 | 3 | 3 | 9 |
| 13 | Мишковский Андрей Ярославович (баскетбол) | 3 | 3 | 3 | 9 |
| | ИТОГО | | | | 162 |

Режим занятий воспитанников:

- содержание тренировочного процесса определяется Тренерским советом МОКУ ДО ДЮСШ, исходя из примерных учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности;

- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни. МОКУ ДО ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время МОКУ ДО ДЮСШ может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря.

МОКУ ДО ДЮСШ самостоятельна в выборе системы и форм оценок воспитанников. Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный:

1. Стабильность состава воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников;
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Начальной подготовки:

1. Стабильность состава воспитанников;
2. динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности воспитанников;
3. Уровень основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития воспитанников;
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников;

3. Освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программ по видам спорта.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

| № п/п | Виды подготовки | Спортивно- оздоровительный этап | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | | | |
|------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | Год обучения | | | | | | |
| | | | 1 | 2 и свыше | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теоретическая | 8 | 8 | 12 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | Общая физическая | 99 | 99 | 118 | 110 | 110 | 78 | 78 | 78 |
| 3. | Специальная физическая | 60 | 60 | 70 | 80 | 80 | 140 | 140 | 140 |
| 4. | Техническая | 83 | 83 | 105 | 118 | 118 | 186 | 186 | 186 |
| 5. | Тактическая | 20 | 20 | 42 | 70 | 70 | 154 | 154 | 154 |
| 6. | Игровая | 30 | 30 | 65 | 70 | 70 | 126 | 126 | 126 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | - | - | 30 | 36 | 36 | 84 | 84 | 84 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 49 | 49 | 56 | 56 | 56 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 49 | 49 | 56 | 56 | 56 |
| 10. | Контрольные испытания | 10 | 10 | 12 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 |
| 11. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов | | 312 | 312 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |