


Принят решением  
Педагогического совета  
МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»  
Протокол №01 от 31.08.2021

Утвержден  
Приказом №64  
от 31.08.2021

Директор   
Н.Г. Коханова



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПЕЧОРСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
**на 2021-2022 уч. год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Уставом МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и районных соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы спортивной направленности.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом.

Образовательные программы МБОУ ДО «Печорская районная ДЮСШ» направлены на спортивно-оздоровительную деятельность учащихся от 3 до 18 лет

- «Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Лыжные гонки» - срок реализации программы 8 лет

- «Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Волейбол» – срок реализации программы 3года

- «Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Легкая атлетика» - срок реализации программы 8 лет

- «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по футболу» - срок реализации программы 3 года

- «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Художественная гимнастика» - срок реализации программы 5 лет

- «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности для оздоровительных групп дошкольного возраста» - срок реализации 4 года

- «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп «Подготовка к ГТО – лыжные гонки» /модульная/ - срок реализации 2 года

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп «Подготовка к ГТО»)» - срок реализации 5 лет

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу» - срок реализации 3 года

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель для спортивно-оздоровительных групп дошкольного возраста, 32 учебные недели для спортивно-оздоровительных групп для тренеров-преподавателей, работающих по внешнему совместительству, 46 учебных недель для спортивно-оздоровительных групп, групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для учащихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией ДЮСШ, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки - 3 академических часов;
- на тренировочном этапе – 4 академических часов.

Длительность академического часа составляет 40 минут, длительность академического часа для обучающихся дошкольного возраста составляет 20-25 минут.

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

**Этап спортивно-оздоровительный:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Тренировочный этап** (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- 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;
- уточнение спортивной специализации.

**Тренировочный этап** (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

## **Общий режим работы ДЮСШ**

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Занятия проводятся ежедневно с 9.00 часов до 20.00 часов, согласно расписания.

В государственные праздничные и выходные дни ( субботу и воскресенье), кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, спортивно-массовые и воспитательные мероприятия.

### **Промежуточная и итоговая аттестация**

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

По результатам выступления на официальных соревнованиях, выполненных разрядных требований или результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

**Режим  
учебно-тренировочной работы**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Мин. возраст зачисления	Мин. число обуч-ся в группе	Макс. число обуч-ся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап /дошкольный возраст/	весь период		3	12	25	2-4	Прирост показателей ОФП
Спортивно-оздоровительный этап	весь период		6	12	25	2-6	Прирост показателей ОФП
Этап начальной подготовки	1-2	легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры	8	10	20	6-9	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный этап подготовки	1-5	легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры	10	6	15	6-18	Выполнение нормативов по ОФП, спортивных разрядов

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

*на 2021-2022 учебный год*

	СО		СО			НП		УТ		
	дош.возр.									
Количество часов в неделю	2	4	4	6	6	6	6	9	12	18
Количество недель	36	36	32	32	46	32	46	32	46	46
Общее количество часов	72	144	168	192	252	192	276	288	552	828
Количество групп	5	7	7	2	3	1	2	1	4	2