

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 2 от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области

А.П. Обухов
приказ № 67/1
от 02 сентября 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
детско – юношеской спортивной школы
Карасукского района Новосибирской области**

на 2019-2020 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области.

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

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

Дополнительные общеобразовательные программы разработаны с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;

- учебный план;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области направлены на физкультурно-спортивную деятельность общеразвивающие программы – для обучающихся от 7 до 18 лет, мальчики и девочки) рассчитанных на 8 лет обучения (46 учебных недель для штатных педагогов, 39 для педагогов совместителей) по следующим видам спорта:

- *легкая атлетика*
- *волейбол*
- *баскетбол*
- *футбол*
- *бокс*
- *плавание*
- *хоккей*
- *настольный теннис*
- *гиревой спорт*
- *лыжные гонки*
- *рукопашный бой*

МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области организует учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне,

с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочной группе определяется педагогом дополнительного образования с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги дополнительного образования отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеобразовательных программ – 2 академ. часа;
- на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 3 академ. часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Для ГНП и УТГ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):
 - 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.
- Этап тренировочный (этап начальной, углубленной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и совершенствование техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта, накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- уточнение спортивной специализации.

Для СОГ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

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

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, интегральную 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.

Начало учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 20.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области по представлению педагогов дополнительного образования в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и
минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
ГНП		1-й год	14	9
		2-й год	14	10
		3-й год	12	11
УТГ	Начальная специализация	1-й год	10	12
		2-й год	10	13
	Углубленная специализация	3-й год	8	14
		4-й год	8	15
		5-й год	8	16

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
ГНП		1-й год	6	3	276
		2-й год	8	4	368
		3-й год	8	4	368
УТГ	Начальная специализация	1-й год	12	4	552
		2-й год	12	4	552
	Углубленная специализация	3-й год	15	5	690
		4-й год	15	5	690
		5-й год	18	6	828

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	9	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 2 раза в год
Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх	Участие в контрольных играх
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 85%	Не менее 85%

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на тренировочном этапе

Требования (основания для зачисления (перевода))	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	12	13	14	15	16
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год		медицинское обследование 2 раза в год		

Нормативы по ОФП и СФП, технической программы	Выполнение переводных нормативов		Выполнение переводных нормативов, технической программы		
	Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-	-
Уровни соревнований	Согласно программным требованиям				
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%