Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

_____И.А.Глебов

Приказ от 28.08.2020 № 23

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО «ДЮСШ» УМЁТСКОГО РАЙОНА
(НА 46 НЕДЕЛЬ)
2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование вида	Разделы	Этапы подготовки						
1			Начальная подготовка		Учебно – тренировочный				
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	- легкая атлетика	1.Теоретическая подготовка. 2. Общая подготовка 3.Специальная физическая подготовка 4.Техническая подготовка 5.Тактическая подготовка 6. Контрольно- переводные испытания 7. Контрольные соревнования 8. Медицинское обследование	5 193 55 8 5 4 4 2	9 235 111 25 17 5 8 4	10 231 230 35 25 5 10 5	10 203 318 57 30 8 12 6	10 199 397 66 35 8 147 7	10 149 522 75 40 8 16 8	10 83 663 83 45 10 18 8
	Общее количество часов в год		**276**	**414**	**552** -	**644** -	**736** -	**828** -	**920** -

№ п/п	Наименование вида	Разделы	Этапы подготовки						
2			Начальная подготовка		Учебно – тренировочный				
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	- настольный теннис	1.Теоретическая подготовка. 2. Общая подготовка 3.Специальная физическая подготовка 4.Техническая подготовка 5.Тактическая подготовка 6. Контрольно- переводные испытания 7. Контрольные соревнования 8.Медицинское обследование	5 193 55 8 5 4 4 2	9 235 111 25 17 5 8 4	10 231 230 35 25 5 10 5	10 203 318 57 30 8 12 6	10 199 397 66 35 8 147 7	10 149 522 75 40 8 16 8	10 83 663 83 45 10 18 8
	Общее количество часов в год		**276**	**414** -	**552** -	**644** -	**736**	**828** -	**920** -

Пояснительная записка к учебному плану

Пояснительная записка

к учебному плану МБУ ДО «ДЮСШ» на 2020-2021 учебный год

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ» разработан в соответствии с нормативными документами: законом "Об образовании", Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» государственными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ.

Учебный план составлен с учетом санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» основными задачами деятельности, как учреждения дополнительного образования детей является организация образовательного процесса по программам спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, повышения уровня физической подготовленности спортивных результатов.

Учебные программы, реализуемые в МБУ ДО «ДЮСШ» определяют стратегическую направленность в развитии культивирующих видов спорта: **легкая атлетика, настольный теннис** и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание, и объемы тренировочных нагрузок. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса. Учебные планы и программы соответствуют возрастным и физиологическим особенностям учащихся.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

спортивно- оздоровительный этап (группы СОГ) ;

этап начальной подготовки (группы НП);

учебно-тренировочный этап (группы УТГ)

На **спортивно-оздоровительном этапе** основной является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся.

При реализации учебной программы на **этапе начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера. Соотношение ОФП и СФП на этом этапе находится в пределах 80-20 %.

Учебно-тренировочный этап В учебно-тренировочных группах учебный материал по программе осваивается в форме тренировочных заданий по отдельным блокам по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. И соотношение ОФП и СФП в первые два года на учебно-тренировочном этапе составляет 60-40% , общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й, 4-й и 5-й года обучения на учебно-тренировочном этапе ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники и составляет 40-60%.

На ряду с общей специальной физической подготовкой учебный план также предусматривает теоретическую подготовку, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

Школа осуществляет учебно-тренировочный процесс в течение всего календарного года: путем организации образовательного процесса, спортивно-массовых мероприятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей (46 недель). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный, учебно-тренировочный), составляя учебный план-график для каждой группы.