

Утверждаю  
приказом по МБУ ДО ДЮСШ  
с. Курсавка  
от 01 сентября 2020 г. № 55

Утвержден  
педагогическим советом школы  
протокол № 1 от 3 августа  
Директор МБУ ДО ДЮСШ

О.Н. Сельгеев



# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
на 2020-2021 учебный год

с.Курсавка

Андроповский район  
Ставропольский край

## **Пояснительная записка к учебному плану на 2020 – 2021 учебный год**

Учебный план составлен в соответствии с требованиями ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», «СанПиН 2.4.4.3172-14».

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ проектируется на учебный год и регламентирует планирование и организацию образовательного процесса, раскрывает поэтапность и последовательность его существования, определяет сроки, минимальную наполняемость, максимальный объем учебно-тренировочной работы час/неделю, в месяц, год. Это комплексное планирование задач обучения, развития, воспитания детей и подростков средствами физической культуры и спорта с учетом особенности этапов обучения.

Содержание учебного плана школы обозначает лишь основные направления практической реализации разнообразных программ.

Занятия по культивируемым видам спорта в школе проводятся на протяжении всего периода обучения учащихся в следующих формах: учебные занятия (практические, теоретические, индивидуальные), самостоятельные, массовые оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Основная форма спортивной подготовки в школе – практические и теоретические занятия, которые планируются в учебных планах, включаются в учебное расписание и их проведение обеспечивается на всех годах обучения детей и подростков в объеме 6, 9, 12, 14 и 18 часов в неделю. Для проведения тренировочных занятий созданы группы в соответствии с этапами и годами обучения, определяющими максимально возможную нагрузку детей разного пола и возраста, связанную с их физиологическими возможностями. Концептуальный учебный план школы обеспечивает создание пространства многообразных видов деятельности обучающихся, неформальный характер объединений, общения по интересам, «неоценочные» формы, которые определяют результаты саморазвития личности ребенка.

Работа тренеров-преподавателей школы с различными группами учащихся скоординирована расписанием, регламентирующим режим занятий и предельную учебную нагрузку детей и подростков с учетом их занятости в общеобразовательной школе.

При составлении учебного плана учитывался режим учебно-тренировочных занятий и дополнительно 2 недели на учебно-тренировочные сборы для учебно-тренировочных групп с недельной нагрузкой 18 часов (тренировочный этап, период углубленной специализации). Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и, начиная с учебно-тренировочных групп,

может снижаться на 25% в зависимости от плана соревнований, от специфики вида спорта, периода и цикла подготовки.

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

### ***Спортивно-оздоровительный этап (весь период)***

#### ***Наполняемость групп - 30 человек***

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечил бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

Содержание спортивно – оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### ***Этап начальной подготовки (НП)***

#### ***Наполняемость групп: 25 человек (до 1 года)***

#### ***20 человек (свыше 1 года)***

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиями избранным видом спорта;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.

Содержание этапа начальной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

#### **периоды:**

#### **начальной специализации**

***Наполняемость групп: 14 человек***

**углубленной специализации**

***Наполняемость групп: 12 человек***

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

При объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых физических нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике ведения спортивной борьбы в избранном виде спорта, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП; выполнение более высоких спортивных разрядов.

Содержание тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

***Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по командным игровым видам спорта должны:***

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### 2. в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

#### 3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### 4. в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

***Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по спортивным единоборствам должны:***

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### 2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

#### 3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### 4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

***Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта направлены на:***

- физическое воспитание личности,
- выявление одаренных детей,
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).



## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 [N 313-ФЗ](#), от 13.12.2010 [N 358-ФЗ](#), 06.11.2011 [N 301-ФЗ](#), от 03.12.2012 [N 237-ФЗ](#), от 21.07.2014 [N 211-ФЗ](#), от 31.07.2020 [N 273-ФЗ](#));
- «СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- [распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»](#).