|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  протокол № \_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_ г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО «ДЮСШ№5»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Б. Асланбеков  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 год |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

**«Детско-юношеская спортивная школа №5»**

**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, и приказом Министерства спорта Российской Федерации  от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», уставом МБУДО «ДЮСШ».

       Учебный план направлен на достижение основных целей МБУДО «ДЮСШ» – 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 МБУДО «ДЮСШ» 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 условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

         В основу образовательных программ положены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,

- учебный план,

- методическая часть,

- систему контроля и зачетные требования,

- перечень информационного обеспечения.

Образовательные программы МБУДО «ДЮСШ» направлены на спортивную  деятельность обучающихся  от 5 до 18 лет.

Общеразвивающие:

***- вольная борьба*** (мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- дзюдо***(мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- кикбоксинг***(мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

Программы спортивной подготовки:

***- вольная борьба*** (мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- дзюдо***(мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- кикбоксинг***(мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

        Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

         Учебный план рассчитан на 36 учебных недель по общеразвивающим программам, 44 учебные недели по  предпрофессиональным программам, 52 учебные недели по программам спортивной подготовки и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

         Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. 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 обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе  – 2 академических часа;

на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа.

Распределение времени в учебном плане 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;

знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,

освоение и совершенствование двигательных навыков;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

содействие гармоничному формированию растущего организма.

**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 учебно-тренировочный** (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.

**Этап учебно-тренировочный** (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, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

***Общий режим работы ДЮСШ***

          Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 мая. В каникулярный период обучающиеся занимаются самостоятельной подготовкой в соответствии с программой по виду спорта и организуются учебно-тренировочные сборы. Занятия проводятся согласно расписанию. Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в соответствии с планом.

**Режим**

**учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **срок**  **обуче-ния** | **Вид спорта** | **Мин. возраст**  **для зачисления** | | **Мин. число обуч-ся в группе.** | | **Макс. число обуч-ся в группе.** | | **Макс. кол-во часов в неделю** | | **Требования по  спортивной подготовке на конец года** |
| **до года** | **свыше года** | **до года** | **свыше года** | **до года** | **свыше года** | **до года** | **свыше года** |
| **3 года** | Вольная борьба | 9 лет | 10 лет | 14-16 | 12-14 | 25 | 20 | 6 | 8 | **Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП** |
| Дзюдо | 9 лет | 10 лет | 14-16 | 12-14 | 25 | 20 | 6 | 8 |
| Кикбоксинг | 10 лет | 11 лет | 14-16 | 12-14 | 25 | 20 | 6 | 8 |

тренировочный этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **срок**  **обуче-ния** | **Вид спорта** | **Мин. возраст**  **для 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** |
| **до 2 лет** | **свыше**  **2 лет** | **до 2 лет** | **свыше**  **2 лет** | **до 2 лет** | **свыше**  **2 лет** | **до 2 лет** | **свыше**  **2 лет** |
| **5 лет** | Вольная борьба | 12 лет | 13 лет | 10-12 | 8-10 | 14 | 12 | 12 | 18 | **Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, массовых разрядов** |
| Дзюдо | 12 лет | 13 лет | 10-12 | 8-10 | 14 | 12 | 12 | 18 |
| Кикбоксинг | 12 лет | 13 лет | 10-12 | 8-10 | 14 | 12 | 12 | 18 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА  
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | |
| **базовая подготовка** | **спортивная специализация** | | |
| до года | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | |
| 1 | 2-3 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| **Часов в неделю** | ***6*** | ***9*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** |
| **Количество тренировок** | ***3*** | ***4*** | ***4-6*** | ***4-6*** | ***5-7*** | ***6-9*** |
| Техника | 124 | 154 | 162 | 208 | 278 | 296 |
| Тактика | 38 | 78 | 83 | 102 | 144 | 160 |
| Специальная физ.подг. | 30 | 111 | 144 | 150 | 80 | 100 |
| Общая физ. подг. | 80 | 103 | 100 | 100 | 110 | 120 |
| Волевая подготовка | 12 | - | 28 | 32 | 42 | 46 |
| Психолог.подготовка | - | - | - | - | - | - |
| Нравственная подготовка | 6 | - | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Теория и методика | 10 | 15 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Инструкторская практика | - | - | 10 | 12 | 18 | 22 |
| Судейская практика | - | - | 10 | 12 | 16 | 20 |
| Соревновательная подготовка | 6 | - | 26 | 30 | 40 | 48 |
| Зачетные требования | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 32 | 48 | 64 | 76 |
| **Общее количество часов** | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**ДЗЮДО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | |
| **базовая подготовка** | **спортивная специализация** | | |
| до года | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | |
| 1 | 2-3 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| **Часов в неделю** | ***6*** | ***9*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** |
| **Количество тренировок** | ***3*** | ***4*** | ***4-6*** | ***4-6*** | ***5-7*** | ***6-9*** |
| Техника | 124 | 154 | 162 | 208 | 278 | 296 |
| Тактика | 38 | 78 | 83 | 102 | 144 | 160 |
| Специальная физ.подг. | 30 | 111 | 144 | 150 | 80 | 100 |
| Общая физ. подг. | 80 | 103 | 100 | 100 | 110 | 120 |
| Волевая подготовка | 12 | - | 28 | 32 | 42 | 46 |
| Психолог.подготовка | - | - | - | - | - | - |
| Нравственная подготовка | 6 | - | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Теория и методика | 10 | 15 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Инструкторская практика | - | - | 10 | 12 | 18 | 22 |
| Судейская практика | - | - | 10 | 12 | 16 | 20 |
| Соревновательная подготовка | 6 | - | 26 | 30 | 40 | 48 |
| Зачетные требования | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 32 | 48 | 64 | 76 |
| **Общее количество часов** | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**КИКБОКСИНГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | |
| **базовая подготовка** | **спортивная специализация** | | |
| до года | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | |
| 1 | 2-3 | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| **Часов в неделю** | ***6*** | ***9*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** |
| **Количество тренировок** | ***3*** | ***4*** | ***4-6*** | ***4-6*** | ***5-7*** | ***6-9*** |
| Техника | 124 | 154 | 162 | 208 | 278 | 296 |
| Тактика | 38 | 78 | 83 | 102 | 144 | 160 |
| Специальная физ.подг. | 30 | 111 | 144 | 150 | 80 | 100 |
| Общая физ. подг. | 80 | 103 | 100 | 100 | 110 | 120 |
| Волевая подготовка | 12 | - | 28 | 32 | 42 | 46 |
| Психолог. подготовка | - | - | - | - | - | - |
| Нравственная подготовка | 6 | - | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Теория и методика | 10 | 15 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Инструкторская практика | - | - | 10 | 12 | 18 | 22 |
| Судейская практика | - | - | 10 | 12 | 16 | 20 |
| Соревновательная подготовка | 6 | - | 26 | 30 | 40 | 48 |
| Зачетные требования | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 32 | 48 | 64 | 76 |
| **Общее количество часов** | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 |