

**муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
г.Баймак муниципального района Баймакский район  
Республики Башкортостан (МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак)**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак  
А.А. Мочалова  
Приказ от 31 августа 2020 года № 54  
Принято на педагогическом совете  
протокол от 31 августа 2020 года № 10



## **Учебный план**

**муниципального образовательного бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа г.Баймак  
муниципального района Баймакский район  
Республики Башкортостан  
на 2020-2021 учебный год.**

Баймак, 2020г.

## Пояснительная записка

В МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак культивируется 10 видов спорта (баскетбол, бокс, волейбол, мини-футбол, легкая атлетика, спортивная борьба «Куреш», греко-римская борьба, дартс, плавание, хоккей), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период), начальной подготовки (3 года).

Учебный план разрабатывается из расчета 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, в том числе 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Удельный вес нагрузки может изменяться в течении года не более 25%.

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** – учебно – тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** – учебно – тренировочный процесс происходит в группах НП 1-6 часов недельной нагрузки, НП -2,3– 9 часов. Для детей с ограниченными возможностями (дети-инвалиды) НП – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса,

мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Продолжительность одного тренировочного занятия в школе не должны превышать : в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки 1 года обучения двух академических часов, начальной подготовки 2,3 года – трех академических часов. 1 академический час – 45 минут. 1 академический час – 35 минут в условиях сохраняющейся угрозы распространения коронавирусной инфекции .

### **Основные виды содержания спортивной подготовки.**

- 1. Физическая подготовка включает:**
  - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
  - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
- 2. Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
- 3. Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
- 4. Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- 5. Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на начальном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
- 6. Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
8. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

#### **Научно-педагогической помощи:**

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

#### **Консультативно-методической помощи:**

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

#### **Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования.

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки** определяется с учетом техники безопасности, в соответствии с данной таблицей.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	15	до 6
Начальной подготовки	Первый год	12	15	6
	2-3 год	10	15	9

**Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий  
(в часах)**

**Бокс**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	ГНП- 1	ГНП-2	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка.	18	18	20	20
2	Общая физическая подготовка.	100	95	121	121
3	Специальная физическая подготовка.	60	58	103	103
4	Технико-Тактическая подготовка.	58	54	100	100
6	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-
8	Зачетные требования	-	5	6	6
9	Восстановительные мероприятия.	-	6	6	6
10	Медицинское обследование.	4	4	4	4
	Общее количество часов.	240	240	360	360

## Легкая атлетика

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		
	Весь период	1-й год	2-й год	3-й год
1. Теоретическая подготовка	6	6	10	10
2. Общая физическая подготовка	127	122	191	164
2. Специальная физическая подготовка	36	36	53	80
4. Техничко-тактическая подготовка	20	20	38	38
4. Контрольно-переводные испытания	8	8	8	8
5. Участие в соревнованиях	10	15	18	18
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	8	8
7. Восстановительные мероприятия	29	29	30	30
8. Медицинское обследование	4	4	4	4
Общее количество часов	240	240	360	360

### Спортивная борьба корэш

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа	Этап начальной подготовки		
		Весь период	1-год	2-год
Теоретическая подготовка	2	2	4	4
Общая физическая подготовка	190	170	220	220
Специальная физическая под-ка	24	40	70	90
Техническая подготовка	10	14	34	32
Тактическая подготовка	10	10	26	28
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Контрольные испытания**	4	4	6	6
Медицинское обследование	+	+	+	+
Участие в соревнованиях		+	+	+
Всего часов за 40 недель*	240	240	360	360



## Баскетбол

Виды подготовки	До года	Свыше 2-х лет		
	1-ый	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка	10	10	12	12
Общая физическая подготовка	54	70	90	100
Специальная физическая подготовка	38	60	75	95
Техническая подготовка	46	60	85	100
Тактическая подготовка	32	58	70	95
Игровая подготовка	32	58	65	100
Контрольные, календ-ные игры	10	28	52	56
Восстановительные мероприятия	-	20	40	40
Инструкторская и судейская практика	-	20	42	42
Контрольные испытания**	18	18	12	12
Медицинское обследование	-	6	6	6
Всего часов за 40 недель*	240	360	360	360

### Мини-футбол

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивн о- оздоровит ельный этап	ГН П		
			До года	Свыше года	
		Весь период	1-ый	2-ой	3-ий
1.	Теоретическая подготовка	15	15	16	16
2.	О Ф П	100	100	180	178
3.	С Ф П	38	38	65	60
4	Техническая подготовка	21	21	24	24
5	Тактическая подготовка	26	26	23	23
6.	Учебно-тренировочные игры	16	16	20	25
7.	Контрольные игры и соревнования	14	14	18	20
8.	Контрольно- переводные испытания	4	4	8	8
9.	Инструктор-ая и судейская практика	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	6	6	6	6
12	Общее кол-во часов	240	240	360	360

## Греко-римская борьба

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа	Этап начальной подготовки		
		Весь период	1-год	2-год
Теоретическая подготовка	2	2	4	4
Общая физическая подготовка	190	170	220	220
Специальная физическая подготовка	24	40	70	90
Техническая подготовка	10	14	34	32
Тактическая подготовка	10	10	26	28
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Контрольные испытания**	4	4	6	6
Медицинское обследование	+	+	+	+
Участие в соревнованиях		+	+	+
Всего часов за 40 недель*	240	240	360	360

Волейбол

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровите льный этап	ГН П		
			До года	Свыше года	
				1-ый	2-ой
1.	Теоретическая подготовка	15	15	16	16
2.	О Ф П	100	100	180	178
3.	С Ф П	38	38	65	60
4	Техническая подготовка	21	21	24	24
5	Тактическая подготовка	26	26	23	23
6.	Учебно-тренировочные игры	16	16	20	25
7.	Контрольные игры и соревнования	14	14	18	20
8.	Контрольно- переводные испытания	4	4	8	8
9.	Инструктор-ая и судейская практика	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	6	6	6	6
12	Общее кол-во часов	240	240	360	360

## Дартс

Предметные области	НП
Теория и методика физической культуры и спорта	24
Общая физическая подготовка	146
Специальная физическая подготовка	84
Техническая подготовка	68
Тактическая подготовка	18
Психологическая подготовка	6
Участие в соревнованиях	4
Инструкторская и судейская практика	4
Контрольно-переводные нормативы	6
Всего часов за 40 недель	360

Содержание материала	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теоретические занятия	7	8	8
Практические занятия			
1. Общая физическая подготовка.	140	130	126
2. Специальная физическая подготовка	82	90	94
3. Участие в соревнованиях, сдача нормативов	7	8	8
4. Медико-биологический контроль. Восстановительные средства.	4	4	4
Итого:	240	240	240

Плавание

Хоккей

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивн о- оздоровит ельный этап	ГН П		
			До года 1-ый	Свыше года	
				2-ой	3-ий
		Весь период			
1.	Теоретическая подготовка	15	15	16	16
2.	О Ф П	100	100	180	178
3.	С Ф П	38	38	65	60
4	Техническая подготовка	21	21	24	24
5	Тактическая подготовка	26	26	23	23
6.	Учебно-тренировочные игры	16	16	20	25
7.	Контрольные игры и соревнования	14	14	18	20
8.	Контрольно- переводные испытания	4	4	8	8
9.	Инструктор-ая и судейская практика	+	+	+	+
10	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
11	Медицинское обследование	6	6	6	6
12	Общее кол-во часов	240	240	360	360

