

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Михайловская детско-юношеская спортивная школа»
Михайловского района Алтайского края

Принято
Педагогическим советом
МКУ ДО
«Михайловская ДЮСШ»
Протокол № 1 от 03.09.2019 г.



«Утверждаю»
Директор ДЮСШ В.П.Корнаутенко
Приказ № 52-А от 03.09.2019 г.

Учебный план
МКУ ДО «Михайловская ДЮСШ»
на 2019-2020 учебный год

2019 г.

Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план Муниципального казённого учреждения дополнительного образования « Михайловская детско-юношеская спортивная школа» разработан на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей").

Учебный план рассмотрен и утвержден на заседании педагогического совета 03.09.2019 года.

Учебный план ориентирован на следующие нормативные сроки освоения программ: волейбол-8 лет ,лыжные гонки-8 лет, легкая атлетика-8 лет.

Учебный план и логика его построения отражают основные задачи и цели ,стоящие перед ДЮСШ и создают возможности для развития способностей каждого занимающегося с учетом его интересов.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных спортсменов.

Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели : 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы(в учебном году) и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.)

Учебный план определяет: учебное время, отводимое на изучение по годам обучения; общий объём нагрузки обучающихся . Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

Этап начальной (предварительной подготовки).Основной принцип учебно-тренировочной работы- универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности ,укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости ,гибкости;
- обучение основам техники (по видам спорта) ;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- привитие интереса к занятиям, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебно-тренировочный этап:

-укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей ;
-приучение к соревновательным условиям;

-углубленное изучение основ техники и тактики (по видам спорта);

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований;

Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель для тренировки на спортивном сезоне оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВОЛЕЙБОЛУ

на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ на 2019-2020 уч.год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		1 год	2-3 год	1год	2год
1	Теоретическая подготовка	8	14	16	16
2	Общая физическая подготовка	86	130	88	88
3	Специальная физическая подготовка	45	64	81	81
4	Техническая подготовка	72	110	119	119
5	Тактическая подготовка	37	56	68	68
6	Интегральная подготовка	26	40	68	68
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	10	10
8	Соревнования	24	40	102	102
9	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	14	14	20	20
10	Восстановительные мероприятия	--	--	52	52
11	Общее количество часов	312	468	624	624

Численный состав занимающихся,
максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической физической и спортивной подготовки на конец учебного года
Этапы начальной подготовки				Выполнение нормативов по
первый	9	14	6	

второй		14	9	физической и технической подготовке.
третий		14	9	
Учебно-тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. 2 юношеский разряд.
первый	12	12	12	
второй		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовки. 2 спортивный разряд.
третий		12	16	
четвёртый		12	18	1 спортивный разряд.
пятый		12	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ на 2019-2020 уч.год.

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		1	2-3	1	2	3
1	Теоретическая подготовка	17	20	25	25	25
11	Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343
2	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190
3	Техническая подготовка	40	60	70	70	70
4	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	25	35	35	50
111	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8
1У	Восстановительные мероприятия	--	--	20	20	30
У	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	12
10	Общее количество часов	312	468	624	624	728

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к подготовке
Начальной подготовки	1	9	12	6	Выполнение Нормативов ОФП
	2		12	9	
	3		12	9	
Учебно-тренировочный	1	12	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и технико-тактической подготовки.
	2		10	12	
	3		10	14	
	4		10	16	
	5		10	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ
на 2019-2020 учебный год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап	
		1 год	2 -3год	1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	8	12	21	21
2	Общая физическая подготовка	100	162	197	197
3	Специальная физическая подготовка	85	120	170	170
4	Техническая подготовка	64	96	110	110
5	Тактическая подготовка	30	42	52	52
6	Участие в соревнованиях	15	24	30	30
7	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	10	12	14	14
8	Восстановительные мероприятия	--	--	20	20
9	Инструкторская и судейская практика	--	--	10	10
10	Общее количество часов	312	468	624	624

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требование по физической и технической подготовке
Начальной подготовки	1	9	10	6	Выполнение нормативов по О
	2		10	9	
	3		10	9	
Учебно- тренировочный	1	12	8	12	Выполнение нор тивов по ОФП,С и технической подготовке.
	2		8	12	
	3		8	18	
	4		8	18	
	5		8	18	

Программно-методическое обеспечение учебного процесса.

Предмет	Название учебной программы	Вид программы	Кем утверждена	Наличие учебно-методического обеспечения программы
				учебно-методические пособия
Волейбол	Программа по волейболу для ДЮСШ	Дополнительная	г. Москва 2003 год Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту	приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 (ред. от 15.07.2015) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.

Лыжные гонки	Программа по лыж-ным гонкам для ДЮСШ	Дополн и- тельная	г. Москва 2003 год Государствен -ный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту	приказ Минспорта России от 14 марта 2013 года N 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004г Ковязин В.М.. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008г Раменская Т.И.. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «Спорт Академ Пресс» Москва, 2001г
-----------------	---	-------------------------	--	--

Лёгкая атлетик а	Программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ	Дополн и- тельная	г. Москва 2003 год Государствен -ный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту	приказ Минспорта России от 24.04.2013г.№220(ред.от16.02.2015г «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду легкая атлетика» А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005г В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004г В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004г И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004г В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007г С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007г А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004 .
------------------------	--	-------------------------	--	--