

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МКУДО «Одоевская ДЮСШ»  
« 27 » августа 2018 года.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»



А.Ю. Мотунов  
Приказ от 01.09.2018г. № 38

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального казенного учреждения  
дополнительного образования  
«Одоевская детско-юношеская спортивная школа»

**на 2018-2019 учебный год**

Одоев  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Уставом МКУДО «Одоевская ДЮСШ».

Учебный план направлен на достижение основных целей муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Одоевская детско-юношеская спортивная школа» – 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 МКУДО «Одоевская 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, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,
- список литературы.

Образовательная программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Одоевская детско-юношеская спортивная школа» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 6 до 18 лет по следующим видам спорта:

- *лапта*
- *футбол*
- *шахматы*
- *настольный теннис*

МКУДО «Одоевская ДЮСШ» организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые 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 педагогом с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги 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 до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа;
- на тренировочном этапе свыше 2 лет обучения – 4 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами в зависимости от этапа подготовки:

**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 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 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.

## 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, излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач МКУДО «Одоевская 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 ТЭ подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
5. **Сдача контрольных нормативов.** Формой промежуточной аттестации для обучающихся в группах спортивной подготовки, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются переводные испытания, которые включают в себя оценку теоретических знаний, технической и тактической подготовки обучающихся. Формой проведения итоговой аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках соответствующей образовательной программы. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
6. **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. **Медицинский осмотр.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оказание первой доврачебной помощи.

## **Общий режим работы ДЮСШ**

Начало учебного года            1 сентября 2018 года.

Окончание учебного года        31 мая 2019 года.

Летние каникулы                с 1 июня 2019 г. по 31 августа 2019 г.

В каникулярное время МКУДО «Одоевская ДЮСШ» работает по особому плану, утверждаемому директором, организует разнообразную спортивно-массовую и оздоровительную работу.

Продолжительность учебного года — 39 учебных недель в соответствии с Уставом.

Количество учебных дней в неделю — 7 учебных дней.

Начало учебных занятий в будние дни — 14 ч. 00 мин.

Начало учебных занятий и проведения мероприятий в выходные дни и каникулярное время основной школы — не ранее 08 ч. 00 мин.

Окончание учебных занятий        — не позднее 20 ч. 00 мин.

Продолжительность урока        — 45 мин.

Продолжительность перемен        — 10 мин.

### **Тренировочные режимы и наполняемости групп**

Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Максимальный объем тренировочной работы (час/неделю)	Кол-во учебных часов в год (39 недель)
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>			
Весь период	10-20	6	234
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Первый	9-18	6	234
Второй	9-15	9	351
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>			
Первый	10-15	12	468
Второй	10-15	14	546
Третий	10	16	624
Четвертый	8-10	18	702
Пятый	8-10	20	780

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
групп отделения  
**ЛАПТА**

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки
1	Теоретическая подготовка и ТБ	7	9
2	Общая физ. подготовка	60	68
3	Специальная физ. подготовка	151	40
4	Техническая подготовка	-	57
5	Тактическая подготовка	-	22
6	Интегральная подготовка	-	14
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Количество игр	10	14
9	Сдача контрольных нормативов	4	10
10	Восстановительные мероприятия	2	-
	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
групп отделения **Футбол**

№	Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки НП-1	Тренировочный этап ТЭ-1
1	Теоретическая подготовка	7	8	10
1.1	Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	2	1	2
2	Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	72	78	109
2.2	Специальная физическая подготовка	45	52	146
2.3	Техническая подготовка	90	60	140
2.4	Тактическая подготовка	9	21	35
2.5	Учебные и тренировочные игры	5	4	14
2.6	Судейская и инструкторская практика	4	6	8
2.7	Сдача контрольных нормативов	4	4	4
2.8	Восстановительные мероприятия		По специальному плану	По специальному плану
	Всего часов на практические занятия	225	225	341
	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**группы настольный теннис**  
 спортивно-оздоровительная группа - Апухтино

№	Наименование	Часы
1.	1 Введение. Техника безопасности на занятиях ОФП	2
	Теоретическая подготовка:	
2.	Физкультура и спорт в России	4
3.	Основы физиологии и гигиены физкультурной деятельности	4
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.	2
5.	Первая помощь при несчастных случаях	2
6.	Правила соревнований	2
	Общая физическая подготовка	
7.	ОРУ. Гимнастика.	20
8.	Легкая атлетика	20
9.	Баскетбол	18
10.	Настольный теннис	90
11.	Стрельба	6
12.	Футбол	4
13.	Туризм	5
14.	Волейбол	20
15.	Бадминтон	21
16.	Лыжная подготовка	12
17.	Сдача контрольных нормативов	2
	Всего часов:	234

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения **шахматы**

№ п/п	Наименование темы	НП-1		НП-2	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Основные принадлежности и правила игры	12			
2.	Ценность фигур	11			
3.	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций	9		16	
4.	Из истории шахмат	11		12	
5.	Эндшпиль.	19		40	
6.	Тактика	27		40	
7.	Дебют	14		42	
8.	Введение в стратегию	-		30	
9.	Тактика плюс стратегия				
10.	Красота в шахматах				
11.	Психология				
	<i>Всего:</i>	<b>103</b>		<b>180</b>	
1.	Решение тематических задач и этюдов.		46		73
2.	Тренировочные игры		40		17
3.	Сеансы одновременной игры		5		3
4.	Сдача контрольных нормативов		13		9
5.	Классификационные турниры		27		69
	<i>Всего:</i>		<b>131</b>		<b>171</b>
	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>6</b>		<b>9</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>234</b>		<b>351</b>	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
группы настольный теннис СОГ-Рылево

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Гигиена человека	23	23	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	8	4	4
3	Правила игры в настольный теннис	8	4	4
4	Общая физическая подготовка	64	8	56
5	Основы техники игры	72	16	56
6	Основы тактики игры	36	8	28
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
9	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2		2
10	Учебные игры	10		10
Итого:		234	64	170



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»  
 А.Ю. Мотунов  
 Приказ от 01.09.2018г. № 38

Нагрузка педагогов МКУДО «Одоевская ДЮСШ» на 2018-2019 учебный год

№	Ф.И.О. педагога ДО	Спортивное направление	Количество часов в неделю								Всего часов	Всего групп/детей	
			СОГ	Начальная подготовка			Тренировочный этап						
				1	2	3	1	2	3	4			5
1.	Гавриков Вячеслав Васильевич	Футбол	6	6			12					24	3/44
2.	Гусельников Михаил Алексеевич	Шахматы		6	9							15	2/20
3.	Мотунов Андрей Юрьевич	Лапта		6								6	1/11
Спортивно-оздоровительные группы													
4.	Курачинов Альберт Алексеевич	Настольный теннис		6								6	1/12
5.	Акулин Андрей Анатольевич	Настольный теннис		6								6	1/14
6.	Жаворонкова Наталья Олеговна	Лапта		6								6	1/12
7.	Косарев Сергей Николаевич	Лапта		6								6	1/12
8.	Клеймёнов Владимир Геннадьевич	Лапта		6								6	1/12
9.	Рекунов Владимир Александрович	Лапта		6								6	1/13
10.	Антонов Игорь Васильевич	Лапта		6								6	1/12
11.	Акулина Наталья Владимировна	Лапта		6								6	1/12
	Итого:			НП – 4 группы — 27 часа СОГ — 9 групп — 54 час.			ТЭ - 1 группа — 12 часов					93 час.	14/174