

## Пояснительная записка

к учебному плану Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
Мартыновского района на 2020-2021 учебный год.

МБОУДО ДЮСШ - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

МБОУДО ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по образовательным программам по следующим видам спорта: волейбол, футбол, баскетбол, борьба греко-римская, борьба вольная, настольный теннис, лёгкая атлетика.

Учебный план МБОУДО ДЮСШ разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г ( ред. от 31.12.2014 г.) ;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 г. «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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
- образовательных программ по видам спорта.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с Уставом МБОУДО ДЮСШ основными задачами деятельности МБОУДО ДЮСШ является организация образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (общеразвивающие и предпрофессиональные программы) детско-юношеских спортивных школ, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, повышения уровня физической подготовленности спортивных результатов, отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития.

Учебные программы, реализуемые в МБОУДО ДЮСШ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта: **футбол, волейбол, борьба греко-римская, борьба вольная, настольный теннис, лёгкая атлетика** и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого

этапа подготовки, предусмотрены содержание, и объемы тренировочных нагрузок. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса. Учебные планы и программы соответствуют возрастным и физиологическим особенностям учащихся.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- спортивно- оздоровительный этап (группы СОГ) ;
- этап начальной подготовки (группы НП);
- учебно-тренировочный этап (группы УТГ)

#### **Задачи на этапах многолетней подготовки по развитию массового спорта.**

**Спортивно-оздоровительный этап** — организация содержательного досуга средствами спорта, систематические спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

**Начальной подготовки** — формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники выбранного вида спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья занимающихся; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по выбранному виду спорта.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования); медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра; участие в соревнованиях и матчевых встречах; инструкторская и судейская практика.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий: **спортивно-оздоровительные группы-36 недель, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы - 42 недели**

- спортивно-оздоровительные группы (СОГ) 216 часов в год;
- группы начальной подготовки 1 года обучения 252 часа в год;
- группы начальной подготовки 2 года обучения 252 часа в год;
- группы начальной подготовки 3 года обучения 336 часов в год;
- учебно-тренировочные группы 1 года обучения 336 часов в год;
- учебно-тренировочные группы 2 года обучения 420 часов в год.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный, начальный и учебно-тренировочный).

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов.