

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

Булавинцев

Протокол № 1

От «03» 09 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

А.В.

«03» 09 2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**  
**ДКиС «ГАЗОВИК» ООО «ОЗОН»**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план составлен в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;
- нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ;
- Положением о детско-юношеской спортивной школе ДКиС «Газовик» ООО «Озон»;
- дополнительными образовательными программами по культивируемым видам спорта;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования.

Детско-юношеская спортивная школа ДКиС «Газовик» организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Основной целью учебного плана является осуществление образовательной программы ДЮСШ ДКиС «Газовик».

Образовательный процесс в детско-юношеской спортивной школе ДКиС «Газовик» реализуется по дополнительным образовательным программам по видам спорта:

- дзюдо;
- плавание;
- шахматы.

Учебный план – документ, определяющий требования к организации образовательного процесса в спортивной школе и регламентирующий образовательный процесс.

Учебный план для каждой группы включает возраст занимающихся, количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), выполнение контрольных нормативов, участие в



соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Учебный план на 2020 – 2021 учебный год складывается из следующих этапов подготовки:

- спортивно – оздоровительный этап (СОГ);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно – тренировочный этап (УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

#### **Задачи спортивно – оздоровительного этапа:**

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям;
- ✓ утверждение здорового образа жизни;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- ✓ закаливание организма, укрепление здоровья;
- ✓ овладение основами выбранного вида спорта.

#### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- ✓ укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ✓ овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- ✓ выявление задатков и способностей воспитанников, воспитание специальных способностей;
- ✓ привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- ✓ привитие навыков соревновательной деятельности.

#### **Задачи учебно-тренировочного этапа:**

- ✓ повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- ✓ овладение основами техники в избранном виде спорта;
- ✓ приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- ✓ развитие специальных физических качеств;
- ✓ освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- ✓ повышение уровня физического развития и функционального состояния спортсмена;
- ✓ выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- ✓ динамика спортивно-технических показателей;
- ✓ освоение судейства соревнований;
- ✓ высокий уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- ✓ стабильность выступлений на крупных официальных соревнованиях.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- тренировочные занятия на тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам.

Учебно – тренировочный процесс детско-юношеской спортивной школы ДКиС «Газовик», ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на:

**52** учебные недели для обучающихся по программе спортивной подготовки (**46** недель – тренировочный процесс, **6** недель – работа по индивидуальным планам спортивной подготовки).

Количество тренировочных дней, учебных часов, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации обучающихся и этапа подготовки (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства), составляя учебный план – график для каждой учебной группы.

В 2020–2021 учебном году с обучающимися работают **13** тренеров-преподавателей, из них **12** тренеров-преподавателей в штате ДЮСШ ДКиС «Газовик» и **1** – совместитель.

Всего числится обучающихся – **584** чел., групп – **29**.



**Учебный план на 2020 – 2021 учебный год**

№	Отделение	Этап подготовки	Кол-во групп	Кол-во детей по нормативу в 1 группе	Кол-во часов в 1 группе		Всего кол-во часов в группах	
					в неделю	в год	в неделю	в год
1.	Плавание	НП – 1 (ФС)	2	30	6	312	12	624
		УТ – 3 (ФС)	3	20	15	780	45	2340
		УТ – 4 (ФС)	2	20	15	780	30	1560
		УТ – 5 (ФС)	1	20	15	780	15	780
	<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>90</b>	<b>51</b>	<b>2652</b>	<b>102</b>	<b>5304</b>
2.	Дзюдо	НП – 1 (ФС)	1	30	5	260	5	260
		НП – 3 (ФС)	1	30	6	312	6	312
		НП – 4 (ФС)	1	30	6	312	6	312
		УТ – 2 (ФС)	1	25	12	624	12	624
		УТ – 3 (ФС)	2	20	14	728	28	1456
		УТ – 4 (ФС)	3	20	14	728	42	2184
		СС – 1 (ФС)	1	14	18	936	18	936
		СС – 3 (ФС)	1	14	21	1092	21	1092
	<b>Всего:</b>		<b>11</b>	<b>183</b>	<b>96</b>	<b>4992</b>	<b>138</b>	<b>7176</b>
3.	Шахматы	СОГ	3	30	6	276	18	828
		НП – 1 (ФС)	2	30	6	312	12	624
		УТ – 1	1	25	9	468	9	468
		УТ – 2 (ФС)	2	25	9	468	18	936
		УТ – 3 (ФС)	1	20	12	624	12	624
		УТ – 4 (ФС)	1	20	12	624	12	624
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>150</b>	<b>54</b>	<b>2772</b>	<b>81</b>	<b>4100</b>

\*ФС – Федеральные стандарты спортивной подготовки