****

**Учебный план**

**МБУ ДО «Новолаксакая ДЮСШ№1» на 2021-2022 учебный год**

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта в школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

В 2021-2022 учебном году МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1» реализует программы по Вольной борьбе, Дзюдо, Настольному теннису, Грэпплингу, Волейболу, Каратэ, Футболу, Боксу и Акробатике. Всего укомплектовано по 9 видам, спорта 35 групп, 543 обучающихся. Минимальный возраст детей для зачисления в ДЮСШ зависит от вида спорта и составляет 6-10 лет.

В 2021-2022 учебном году в МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1» реализуются дополнительные общеобразовательные программы:

1. Дополнительные общеразвивающие программы (спортивно-оздоровительный этап – СОЭ- срок реализации – 1 год);

2. Дополнительные предпрофессиональные программы:

- этап начальной подготовки – ЭНП (срок реализации 2 года);

- учебно-тренировочный этап – УТЭ-1-2 (период базовой подготовки – срок реализации – 2 года);

- учебно-тренировочный этап – УТЭ-3-5 (период спортивной специализации – срок реализации – 3 года).

Недельная нагрузка в группах составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) (весь период) – 6 часов;

- этап начальной подготовки – 1-2 года обучения (ЭНП -1-2) – 6-9 часов;

- учебно-тренировочный этап -  1-2 года обучения (УТЭ -1-2) – 9 часов;

- учебно-тренировочный этап – 3-5 года обучения (УТЭ -3-5) – 14 часов.

Продолжительность учебных занятий с 1 сентября 2021 года по 30 Июня 2022 года.

Продолжительность учебной недели 6 дней. Спортивная подготовка круглогодичная.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий:

52 недели (из них 6 недель по индивидуальным планам для обучающихся учебно-тренировочного этапа в период их активного отдыха) для основных работников. Для совместителей продолжительность учебного года составляет 39 недель.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач многолетней подготовки спортсменов. Обще-годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен руководителем организации не более чем на 25 процентов.

Время начала занятий с 8.00 до 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 2 лет;

- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Спортивно-оздоровительный этап этап начальной подготовки включает содержательный досуг видами спорта; систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап включает занятия, способствующие повышению уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнению должных норм в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, проведение профилактики вредных привычек и правонарушений.

Занятия проводятся по дополнительным общеразвивающим программам, разрабатываемым и утвержденным ОУ, и дополнительным предпрофессиональным программам, которые разрабатываются на основе 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 от 13 сентября 2013 г. № 730.

**Реализация дополнительных общеобразователных программ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Название программ** | **Срок**  **Реализации** | **Кол-во**  **учащихся** |
| **Дополнительные общеразвивающие программы** | | | |
| Бокс | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Дзюдо | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Настольный теннис | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Каратэ | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Волейбол | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Вольная борьба | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год |  |
| Грэпплинг | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год  СОЭ – 1 год  СОЭ – 1 год |  |
| Футбол | Дополнительная общеразвивающая программа |
| Акробатика | Дополнительная общеразвивающая программа |
|  |  |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы** | | | |
| **Этап начальной подготовки (ЭНП)** | | | |
| Дзюдо | Этап начальной подготовки | ЭНП-1,2 – 2 года |  |
| Бокс | Этап начальной подготовки | ЭНП-1,2 – 2 года |  |
|  | | |  |
| **Учебно-тренировочный этап (ТЭ) (период базовой подготовки)** | | | |
| Вольная борьба | Учебно-тренировочный этап | ТЭ-1,2 – 2 года |  |
| Грэпплинг | Учебно-тренировочный этап | ТЭ-1,2 – 2 года |  |
|  |  |  |  |
| **Учебно-тренировочный этап (ТЭ) (период спортивной специализации)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бокс | Учебно-тренировочный этап | ТЭ-3-5 – 3 года |  |
| Дзюдо | Учебно-тренировочный этап | ТЭ-3-5 – 3 года |  |
| Волейбол | Учебно-тренировочный этап | ТЭ-3-5 – 3 года |  |
|  | | | |
|  |  |  |  |

Занятия МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1» проводятся на базе 6 образовательных учреждений МО Новолакский район

- Дзюдо–«Ахарская СОШ», «Гамияхская СОШ», «Чапаевская СОШ»,

- Бокс – «Дучинская СОШ»,

- Настольный теннис - «Дучинская СОШ»,

- Волейбол - «Новочуртахская СОШ», «Тухчарская СОШ»

- Каратэ – «Тухчарская СОШ».

-Вольная борьба «Гамияхская СОШ»

Учебный план МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1» предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования, и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебный план является документом, регламентирующим финансовое обеспечение образования, и определяет максимальный объем обязательной нагрузки в каждой группе.

Основные разделы спортивной подготовки:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

3. Техническо-тактическая подготовка, интегральная подготовка: включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления;

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, с учетом возраста занимающихся;

5. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6. 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 УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

7. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

8. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

9. Восстановительные мероприятия. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебный план МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1» на 2021-2022 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отделение | Наименование  группы | | Количество групп | Количество учащихся во всех группах | | | Количество часов в одной группе в  неделю | Количество учебных недель | Количество часов в одной группе в год | | Количество часов во всех группах в год |
| Реализация дополнительных общеобразовательных программ | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) | | | | | |
| Дзюдо | | СОЭ | 6 | 90 | | | 6 | 46 | 276 | | 2484 |
| Бокс | | СОЭ | 3 | 30 | | | 6 | 39 | 234 | | 936 |
| Акробатика | | СОЭ | 2 | 30 | | | 6 | 46 | 276 | | 828 |
| Вольная борьба | | СОЭ | 1 | 15 | | | 6 | 39 | 234 | | 1195 |
| Волейбол | | СОЭ | 2 | 20 | | | 6 | 39 | 234 | | 234 |
| Настольный теннис | | СОЭ | 2 | 30 | | | 6 | 39 | 234 | | 234 |
| Каратэ | | СОЭ | 1 | 10 | | | 6 | 39 | 234 | | 234 |
| Грэпплинг | | СОЭ | 1 | 10 | | | 6 | 39 | 234 | | 234 |
| Итого | |  | 18 | 235 | | |  |  |  | | 6379 |
| Реализации дополнительных предпрофессиональных программ | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки (ЭНП) | | | | | | | | | | | |
| Дзюдо | ЭНП -1  ЭНП -2 | | 5 | | 75 | | 6 | 46 | 234 | | 1074 |
| Бокс | ЭНП -1  ЭНП -2 | | 2  1 | | 32    10 | | 6  9 | 46  46 | 276           414 | | 552          414 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого | | | |  | 8 | | | 107 | |  |  | |  | 966 |
| Учебно–тренировочный этап (УТЭ)                  (Период базовой подготовки) | | | | | | | |  |  | | |  | | |
| Дзюдо | | | УТЭ-1  УТЭ-2 | | | 1  1 | | 11  4 | | 9  9 | 46  46 | | 414  414 | 414  414 |
| Каратэ | | | УТЭ-1 | | |  | |  | |  |  | |  |  |
| УТЭ-2 | | | 1 | | 7 | | 9 | 46 | | 414 | 828 |
| Итого | | |  | | | 3 | | 22 | |  |  | |  | 1656 |
| Учебно-тренировочный этап (УТЭ)  (период спортивной специализации) | | | | | | | | | | | | | | |
| Дзюдо | УТЭ-З    УТЭ-3  (совместители) | | | | 1    1 | | 9    2 | | | 14    14 | 46  46 | | 644    644 | 1288    644 |
| Бокс | УТЭ-4 | | | | 1 | | 5 | | | 14 | 46 | | 644 | 1288 |
| УТЭ-5 | | | |  | |  | | |  |  | |  |  |
| Итого | |  | | | 3 | | 16 | | |  |  | |  | 3220 |
| Итого по ДЮСШ | | | | | 38 | | 486 | | |  |  | |  | 12221 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный план по вид спорта Дзюдо | | | | | | | | | | | |
| Содержание занятий | | | Этап | | | | | | | | |
| Спортивно | | | | - оздоровительный | | | | |
| СОЭ-1 | | | | СОЭ-2 | | | СОЭ-З | |
| часов | % | | | часов | | % | часов | % |
| Практическая подготовка, из  них: | | |  |  | | |  | |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | | | 130 | 56 | | | 102 | | 44 | 102 | 44 |
| Специальная физическая подготовка | | | 28 | 12 | | | 48 | | 20 | 48 | 20 |
| Техническая подготовка | | | 72 |  | | | 80 | | 34 | 80 | 34 |
| Теоретическая подготовка | | | 4 | 2 | | | 4 | | 2 | 4 | 2 |
| Общее количество часов в год | | | 234 | 100 | | | 234 | | 100 | 234 | 100 |
| Учебный план по вид спорта | | | | | | \  Бокс | | | | | |
| Содержание занятий | | | | | Этап | | | | | | |
| Спортивно – оздоровительный | | | | | | |
| СОЭ-1 | | | | СОЭ-2 | | |
| часов | | | % | Часов | % | |
| Практическая подготовка, из них | | | | |  | | |  |  |  | |
| Общая | физическая подготовка | | | | 130 | | | 56 | 133 | 57 | |
| Специальная | | физическая подготовка | | | 28 | | | 12 | 52 | 22 | |
| Техническая подготовка | | | | | 72 | | |  | 33 |  | |
| Теоретическая подготовка | | | | | 4 | | | 2 | 8 | З | |
| Участие в соревнованиях | | | | |  | | |  | 4 | 2 | |
| Тестирование, контрольные и переводные испытания | | | | |  | | |  | 4 | 2 | |
| Общее количество часов в год | | | | | 234 | | | 100 | 234 | 100 | |

Учебный план по виду спорта Грэпплинг

(спортивно-оздоровительный этап)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | Этап | | | | | |
|  | | | Спортивно-оздоровительный | | | | | |
|  | | | СОЭ- 1 | | СОЭ-2 | | СОЭ-3 | |
|  | | | часов | % | часов | % | часов | % |
| Общая | Общая физическая подготовка | | 88 | 32 | 98 | 35 | 98 | 35 |
| Специальная  физическая подготовка | | | 56 | 21 | 54 | 20 | 54 | 20 |
| Техническая подготовка | | | 55 | 20 | 50 | 18 | 50 | 18 |
| Другие виды спорта и подвижные | | | 70 | 25 | 60 | 22 | 60 | 22 |
| Теоретическая подготовка | | | 7 | 2 | 10 | 4 | 10 | 4 |
| Контрольно-переводные нормативы | |  |  |  | 4 |  | 4 |  |
| Всего часов | | | 276 | 100 | 276 | 100 | 276 | 100 |

Учебный план по виду спорта Каратэ

(спортивно - оздоровительный этап)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | Этап | | | | | |
|  | | | | Спортивно-оздоровительный | | | | | |
|  | | | | СОЭ-1 | | СОЭ-2 | | СОЭ-3 | |
|  | | | | Часов | % | часов | % | часов | % |
| Общая физическая подготовка | | | физиче | 88 | 32 | 98 | 35 | 98 | 35 |
| Специальная | | физическая подготовка | | 56 | 21 | 54 | 20 | 54 | 20 |
| Техническая подготовка | | | | 55 | 20 | 50 | 18 | 50 | 18 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | | | | 70 | 25 | 60 | 22 | 60 | 22 |
| Теоретическая подготовка | | | | 7 | 2 | 10 | 4 | 10 | 4 |
|  | Контрольно-переводные нормативы | | |  |  | 4 |  | 4 |  |
| Всего часов | | | | 276 | 100 | 276 | 100 | 276 | 100 |

Учебный план по виду спорта Вольная борьба

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (этап начальной подготовки, тренировочный этап) | | | | | | | | | | |  |  |  |
| Содержание занятий | Этап | | | | | | | | | | |  |  |  |
| ЭНП | | | | ТЭ | | | | | | |  |  |  |
| 1  год | % | 2  год | % | ТЭ-1 | % | ТЭ-2 | % | ТЭ-З | % | ТЭ-4 | % | ТЭ-5 | % |
| Общая физическая  подготовка | 158 | 57 | 186 | 45 | 179 | 43 | 179 | 43 | 202 | 31 | 223 | 35 | 223 | 35 |
| Специальная физическая  подготовка | 54 | 20 | 117 | 28 | 115 |  | 115 | 27 | 193 | 30 | 190 |  | 190 |  |
| Техническая подготовка | 50 | 18 | 78 | 19 | 80 | 20 | 80 | 20 | 161 | 25 | 102 | 16 | 102 | 16 |
| Теоретическая подготовка |  | 4 | 21 | 5 | 24 | 6 | 24 | 6 | 32 | 5 | 32 | 5 | 32 | 5 |
| Участие в  Соревнованиях |  |  | 12 | з | 16 | 4 | 16 | 4 | 42 | 7 | 69 |  | 69 | 10 |
| Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | 20 | з | 20 | З |
| Контрольно — переводные  Нормативы | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 |
| Всего часов в год: | 276 | 100 | 414 | 100 | 414 | 100 | 414 | 100 | 644 | 100 | 644 | 100 | 644 | 100 |

Учебный план по виду спорта Дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (этап начальной подготовки, тренировочный этап) | | | | | | | | | | |  |  |  |
| Содержание занятий | Этап подготовки | | | | | | | | | | |  |  |  |
| ЭНП | | | | ТЭ | | | | | | |  |  |  |
| 1  год | % | 2   год | % | 1   год | % | 2  год | % | З  год | % | 4  год | % | 5  год | % |
| Общая физическая  подготовка | 160 | 57 | 157 | 38 | 133 | 32 | 128 | 25 | 162 | 25 | 162 | 25 | 143 | 22 |
| Специальная физическая  Подготовка | 60 | 22 | 75 | 18 | 75 | 18 | 75 | 19 | 122 | 19 | 122 | 19 | 122 | 19 |
| Техническая подготовка | 40 | 14 | 142 | 34 | 162 | 39 | 162 | 39 | 264 | 41 | 264 | 41 | 283 | 44 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 3 | 20 | 5 | 20 | 5 | 25 | 7 | 44 | 7 | 44 | 7 | 44 | 7 |
| Участие в  соревнованиях | 4 | 2 | 12 | З | 16 | 4 | 16 | 6 | 39 | 6 | 39 | 6 | 39 | 6 |
| Судейская практика, контрольные и переводные испытания | 4 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 13 | 2 | 13 | 2 | 13 | 2 |
| Всего часов в год: | 276 | 100 | 414 | 100 | 414 | 100 | 414 | 100 | 644 | 100 | 644 | 100 | 644 | 100 |

Учебный план по виду спорта настольный теннис, волейбол,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (спортивно-оздоровительный этап) | | |  |
| Содержание занятий | | Этап подготовки | | |
| Спортивно-оздоровительный  этап | | |
| 1 год | % | |
| Общая физическая подготовка | | 160 | 58 | |
| Специальная физическая подготовка | | 62 | 22 | |
| Техническая подготовка | | 40 | 15 | |
| Теоретическая подготовка | | 14 | 5 | |
| Участие в соревнованиях | |  |  | |
| Инструкторская практика | |  |  | |
| Контрольно — переводные нормативы | |  |  | |
| Всего часов в год: | | 276 | 100 | |

Основные виды содержания спортивной подготовки Дзюдо

(6 недель активного отдыха —летний период)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | | СОЭ | ЭНП-1 | ЭНП-2 | ТЭ-1,2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| 1 | ОФП | | 30 | 30 | 35 | 35 | 56 | 56 | 56 |
| 2 | СФП | |  |  | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Техническая подготовка | |  |  | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Контрольные упр. |  |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Теория | |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | 36 | 36 | 54 | 54 | 84 | 84 | 84 |

Основные виды содержания спортивной подготовки Бокс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (6 недель активного отдыха —летний период) | | | | | | | | | |  |
| п/п | Виды подготовки | | | СОЭ | ЭНП-1 | ЭНП-2 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| 1 | ОФП | | | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 | 56 | 56 | 56 |
| 2 | СФП | | | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Техническая подготовка | | |  |  | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | | |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Контрольные упр. |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Теория | | |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 | 84 | 84 | 84 |

Основные виды содержания спортивной подготовки теннисистов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (6 недель активного отдыха — летний период) | | |  |
| №  п/п | Виды подготовки | СОЭ | |
| 1 | ОФП | 30 | |
| 2 | СФП | 6 | |
|  | Всего часов | 36 | |

Директор МБУ ДО «Новолакская ДЮСШ№1»»                                                     Алимов С.А.