

Принят
Педагогическим советом
ПМАОУ ДО «ДЮСШ «Уральский
трубник»

Протокол от 28 августа 2020 года № 3

Утвержден
Приказом директора
ПМАОУ ДО «ДЮСШ «Уральский
трубник»

от 28.08.2020 года № 99

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Первоуральского муниципального автономного образовательного
учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная
школа по хоккею с мячом «Уральский трубник»**

на 2020 - 2021 учебный год

**г. Первоуральск
2020 год**

1. Пояснительная записка

Учебный план Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по хоккею с мячом «Уральский трубник» (далее – ДЮСШ) составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", на основании нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации; образовательной программы; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Дополнительная общеобразовательная программа ДЮСШ

Учебный план составлен на основании дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом, которая направлена на физкультурно-спортивную деятельность для обучающихся в возрасте 6-18 лет.

Учебный план рассчитан на 52 недели (46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях лагеря с дневным пребыванием детей, загородного оздоровительного лагеря, восстановительных мероприятий, мероприятий по индивидуальным планам обучающихся на период их активного летнего отдыха).

Начало учебного года - 1 сентября 2020 года.

Окончание учебного года - 31 мая 2021 года.

ДЮСШ организует учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно - образовательного процесса.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часов;

Для дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- Спортивно-оздоровительный этап:

- 1) привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, которые направлены на развитие личности;

- 2) формирование у детей интереса к спорту - хоккею с мячом;
- 3) овладение основами техники и тактики хоккея;
- 4) утверждение здорового образа жизни, закаливание организма;
- 5) воспитанию физических, морально-этических и волевых качеств.

- Этап начальной подготовки:

1) укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, закаливание организма, улучшение физического развития.

2) овладение основами техники выполнения физических упражнений, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

3) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий по хоккею с мячом, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств.

4) выявление задатков и способностей детей к занятиям по хоккею с мячом.

5) развитие стойкого интереса к занятиям по хоккею с мячом.

6) Воспитание спортивного характера, овладение основами соревновательной деятельности по хоккею с мячом.

- Учебно – тренировочный этап:

1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

2) работа по индивидуальным планам;

3) медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль;

4) участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;

5) контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

6) работа оздоровительных лагерей физкультурно-спортивной направленности;

7) инструкторская и судейская практика обучающихся.

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.

2. Основные виды содержания спортивной подготовки

Физическая подготовка включает:

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

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

Техническая подготовка включает:

- базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

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.

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. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Сдача контрольных нормативов. Формой промежуточной аттестации для обучающихся в группах НП и УТГ, 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.

Соревнования. Проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Медицинское обследование. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оказание первой доврачебной помощи.

3. Общий режим работы ДЮСШ

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых, воспитательных и восстановительных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление 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»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

4. Тренировочные режимы и наполняемости групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное/максимальное количество детей в группе	Количество часов педагогической нагрузки в неделю	Количество учебных часов в год (52 недели)
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	Весь период	15 / 30	6	312
Начальной подготовки (НП)	Первый	15 / 30	6	312
	Второй	12 / 30	9	468
	Третий	12 / 30	9	468
Учебно-тренировочный (УТГ)	Первый	11 / 25	12	624
	Второй	11 / 25	14	728
	Третий	11 / 25	16	832
	Четвертый	11 / 20	18	936
	Пятый	11 / 20	18	936