**Учебный план**

 **МБУДО « Урадинская ДЮСШ им. С. Асиятилова» 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 МБУДО «ДЮСШ» реализует программы по вольной борьбе, волейболу и футболу.. Всего укомплектовано 11 групп 187 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 «ДЮСШ» 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 3 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 2020 года по 31 августа 2022 года.

Продолжительность учебной недели 6 дней. 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 15.00 до 18.30. 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 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** |
| Вольная борьба | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год | 160 |
| Волейбол  | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год | 14 |
| футбол | Дополнительная общеразвивающая программа | СОЭ – 1 год | 13 |
|  |  |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы** |
| **Этап начальной подготовки (ЭНП)** |
|  |  |  |  |
| Вольная борьба | Этап начальной подготовки | ЭНП-1,2 – 2 года |  |
| Волейбол  | Этап начальной подготовки  | ЭНП-1,2 – 2 года |  |
| Футбол  | Этап начальной подготовки  | ЭНП-1,2 – 2 года |  |

Занятия проводятся на базе МБУ ДО «Урадинская ДЮСШ им. С. Асиятилова»

Учебный план МУДО «ДЮСШ» 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.

.

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.



Директор МБУ ДО «ДЮСШ» М..Г. Абасов.