

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
* участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки;
* посещение обучающимися официальных спортивных соревнований.

**Учебный план** включает в себя этапы обучения:

- *начальной подготовки*:

-до одного года;

- свыше одного года- 2 года;

- *учебно–тренировочный этап:*

- начальной специализации - 2 года;

- углубленной специализации – 3 года.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при   условии  выполнения   обучающимися промежуточной аттестации по общефизической  и  специальной подготовке, а также выполнении спортивного разряда.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*** – учебно – тренировочный процесс происходит в группах

Н/П– 1г.об -6часов недельной нагрузки;

Н/П -2 и Н/П-3г.об – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера и выполнение контрольных  нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***–

содержит две отдельные составляющие ***начальной специализации*** (до 2 лет занятий): У/Т-1г.об.- 12 часов;

У/Т-2г.об- 14 часов;

***Углубленной специализации*** (3-года):

У/Т-3г.об- 15 часов;

У/Т-4г.об-18 часов;

У/Т-5г.об.- 18 часов.

**Основные виды содержания спортивной подготовки.**

1. **Физическая подготовка включает**:

* *Общую физическую* подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
* *Специальную физическую* подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

1. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
2. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материалраспределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
3. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
4. **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.
5. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
6. **Соревнования**. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
7. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
8. **Медицинское обследование**. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

**Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

Внедрение дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

**Консультативно-методической помощи:**

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районной спартакиады школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях районного, регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

**Учебно-материальное оснащение реализуемых программ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спорта | Учебно-материальное оснащение реализуемых программ |
| 1 | Футбол | \*Спортивный зал МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ»  \*Спортивный инвентарь  \*Учебные программы  \*Методическое обеспечение |
| 2 | Волейбол |
| 3 | Ритмическая гимнастика |
| 4 | Легкая атлетика |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**На 46 недель учебно-тренировочных занятий +6 недель самостоятельной работыпо**

**легкой атлетике в Белоберезковской ДЮСШ на 2019-2020 учебный год**

Возраст учащихся- 9-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы  Предметные  области | | Начальной подготовки (час) | | | Учебно-тренировочные (час) | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **1.** | ***Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка*** | **15** | **22** | **-** | **36** | **-** | **-** | **66** | **74** |
| **2.** | ***Общая физическая подготовка*** | **56** | **70** | **-** | **72** | **-** | **-** | **72** | **74** |
| **3.** | ***Специальная физическая подготовка*** | **28** | **50** | **-** | **72** | **-** | **-** | **158** | **176** |
| **4.** | ***Избранный вид спорта:*** | **138** | **188** | **-** | **250** | **-** | **-** | **407** | **486** |
|  | *Техническая подготовка* | 125 | 172 | - | 228 | - | - | 374 | 430 |
| *Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика* | 9 | 12 | - | 16 | - | - | 25 | 47 |
| *Контрольные испытания* | 4 | 4 | - | 6 | - | - | 8 | 9 |
| **5** | ***Другие виды спорта и подвижные игры*** | **39** | **38** | **-** | **30** | **-** | **-** | **33** | **18** |
| **По учебному плану (46 недель)** | | **276** | **368** | **-** | **460** | **-** | **-** | **736** | **828** |
| 6 | ***Самостоятельная работа (6 недель)****(посещение соревнований, медицинское обследование)* | **36** | **48** | **-** | **60** | - | **-** | **96** | **108** |
|  | **Общее количество часов** | **312** | **416** | **-** | **520** | **-** | **-** | **832** | **936** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**На 44 недели учебно-тренировочных занятий + 8 недель самостоятельной работы по**

**волейболу в Белоберезковской ДЮСШ на 2019-2020 учебный год**

Возраст учащихся- 9-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы  Предметные  области | | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **1.** | ***Теоретическа подготовка*** | **-** | **-** | **40** | **-** | **62** | **78** | **-** | **-** |
| **2.** | ***Общая физическая подготовка*** | **-** |  | **66** | **-** | **74** | **78** | **-** | **-** |
| **3.** | ***Специальная физическая подготовка*** | **-** | **-** | **50** | **-** | **86** | **108** | **-** | **-** |
| **4.** | ***Избранный вид спорта:*** | **-** | **-** | **196** | **-** | **306** | **396** | **-** | **-** |
|  | *Техническая подготовка* | - | - | 104 | - | 124 | 172 | - | - |
| *Тактическая, психологическая подготовка* | - | - | 46 | - | 118 | 148 | - | - |
| *Интегральная подготовка* | - | - | 34 | - | 38 | 46 | - | - |
| *Контрольные испытания* | - | - | 4 | - | 6 | 8 | - | - |
| *Участие в сор-ях, инструкторская и судейская практика* | - | - | 8 | - | 20 | 22 | - | - |
| ***По учебному плану (44 недели)*** | | **-** | **-** | **352** | **-** | **528** | **660** | **-** | **-** |
| 5. | ***Самостоятельная работа***  ***занимающихся (8 недель)***  *(посещение сор-ий, медицинское обследов.)* | **-** | **--** | **64** | **-** | **120** | **120** | **-** | **-** |
| ***Общее количество часов*** | | **-** | **-** | **416** | **-** | **624** | **780** | **-** | **-** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**На 46 недель учебно-тренировочных и соревновательных занятий по**

**футболу(+6 недель самостоятельная работа) в Белоберезковской ДЮСШ**

**на 2019-2020учебный год**

Возраст учащихся- 8-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы  Предметные  области | | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **1.** | ***Теоретическа подготовка*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **78** | **-** | **92** |
| **2.** | ***Общая физическая подготовка*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **78** | **-** | **92** |
| **3.** | ***Специальная физическая подготовка*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **92** | **-** | **112** |
| **4.** | ***Избранный вид спорта:*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **442** | **-** | **532** |
|  | *Техническая подготовка* | - | - | - | - | - | 178 | - | 216 |
| *Тактическая, психологическая подготовка* | - | - | - | - | - | 163 | - | 216 |
| *Интегральная подготовка* | - | - | - | - | - | 54 | - | 46 |
| *Контрольные испытания* | - | - | - | - | - | 8 | - | 8 |
| *Участие в сор-ях, инструкторская и судейская практика* | - | - | - | - | - | 39 | - | 46 |
| ***По учебному плану (46 недель)*** | |  | ***-*** |  | ***-*** | ***-*** | **69*0*** | ***-*** | **828** |
| 5. | ***Самостоятельная работа***  ***занимающихся (6нед)***  *(посещение сор-ий, медицинское обследов.)* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **90** | **-** | **108** |
| ***Общее количество часов*** | | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **780** | **-** | **936** |

**Учебная нагрузка тренеров-преподавателей МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» на 2019-2020 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. тренера-преподавателя | Вид спорта | Учебное заведение | Этап подготовки | Кол-во групп | Учебная нагрузка  (часы) | Наполня-емость групп  (чел) |
| 1 | Шелякина Елена Геннадьевна | волейбол | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | - | - | - | - |
| 2 | Преснякова Светлана Вячеславна | волейбол | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Учебно-тренировочная – 2г.об  Начальная подготовка-1г.об. | 2 | 20 | 33 |
| 3 | Шелякин Олег Сергеевич | волейбол | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Начальная подготовка –3г.об | 1 | 9 | 46 |
| Учебно-тренировочная -  1 г.об | 1 | 12 |
| Учебно-тренировочная-  2 г.об | 1 | 14 |
| 4 | Шевцов С.В. | л/атлетика | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Начальная подготовка –  3 г.об | 1 | 9 | 15 |
| 5 | Шелякин С.Ф. | л/атлетика | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Начальная подготовка –  3 г.об | 1 | 9 | 26 |
| Учебно-тренировочная - 4г.об | 1 | 18 |
| 6 | Лунева Н.Н. | ритмическая гимнастика | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Начальная подготовка –  1 г.об | 1 | 6 | 25 |
|
| 7 | Бузлаев А.Н. | футбол | МБУДО «Белоберезковская ДЮСШ» | Учебно-тренировочная - 3г.об | 1 | 16 | 12 |
| Начальная подготовка 2г.об. | 1 | 9 | 18 |

**Итого**: Всего учебных групп – **11**

Всего учащихся- **173**

Всего учебных часов- **122**

Групп начальной подготовки- **6**

Учебно-тренировочных групп- **5**