

Принято на заседании
педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
(протокол от 28.08.2020 года № 1)

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
В.В.Бойко
« 20__ год
Приложение 1
к приказу МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
от 01.09.2020 года № 105 -од

Учебный план
муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Ника»
Левокумского муниципального района Ставропольского края
на 2020-2021 учебный год

с. Левокумское,

Пояснительная записка к учебному плану

муниципального казенного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Ника» Левокумского муниципального района
Ставропольского края на 2020-2021 учебный год

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями), приказа Министерства просвещения РФ № 196 от 03.12.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минспорта Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», от 12.05.2014 г. № МВ-04-10/2554, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) и Устава муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Ника» Левокумского муниципального района Ставропольского края (далее – образовательная организация).

Образовательная организация осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности регистрационный номер 5037 от 05 сентября 2016 г, серия 26 Л 01, № 0001287, выдана министерством образования и молодежной политики Ставропольского края, срок действия лицензии - бессрочно. В образовательной организации культивируются виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, футбол, вольная борьба, волейбол, баскетбол, настольный теннис, эстетическая гимнастика, дзюдо, рукопашный бой, бокс, плавание, легкая атлетика, бадминтон, каратэ.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными, этапами обучения, учитываемые материально-технические условия, кадровое обеспечение, краевой календарный план проведения соревнований и календарь спортивно-массовых мероприятий образовательной организации.

Образовательная организация реализует два вида дополнительных общеобразовательных программ: дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные предпрофессиональные программы. Каждая дополнительная программа представляет собой локальный нормативный документ, включающий в себя следующие структурные элементы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;

- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения программы.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с учебным планом по общеразвивающим и дополнительным предпрофессиональным программам.

Учебный план является основным финансовым документом, по которому ведется работа тренеров-преподавателей с учащимися в течение всего спортивного сезона, на

основе которого составляется тарификация тренеров-преподавателей, и выполняет следующие функции:

1. Обеспечивает права учащихся на дополнительное образование;
2. Удовлетворяет образовательные потребности учащихся и их родителей (законных представителей).

Учебный план ориентирован на решение следующих задач:

- обеспечение гарантий права ребенка на дополнительное образование;
- творческое развитие личности;
- организация содержательного досуга;
- создание условий для повышения социальной активности учащихся;
- совершенствование форм и методов, обеспечивающих обучение и воспитание учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей с особыми образовательными потребностями;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей.

Форма организации обучения согласно устава - тренировочная группа.

Образовательная организация работает в режиме шестидневной рабочей недели.

Режим работы с 8-00 часов и заканчиваются не позднее 20-00 час. Для учащихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21-00 часов.

Занятия проводятся в любой день недели, включая воскресенье и школь-ные каникулы общеобразовательных организаций. Режим занятий в течение дня и недели определяется расписанием, утвержденным директором.

2020-2021 учебный год начинается для штатных работников с 01.09.2020 года, для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству со 01.09.2020 года календарного года. Продолжительность учебного года составляет 46 недель. Учебный план строится из расчета 40 недель непосредственно в условиях спортивной базы учреждения (в учебном году), 6 недель в режиме лагеря с дневным пребыванием детей на базе учреждения (в летнее каникуляр-ное время) и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Структура учебного плана позволяет определить все составляющие учебно-го процесса: направленность, названия образовательных программ, количество учебных часов, число учащихся, групп и часов по годам обучения, год обучения и часовую нагрузку на каждую учебную группу, годовую часовую нагрузку каждого тренера-преподавателя.

Корректировка учебного плана может производиться образовательной организации в случае:

- изменения режима работы образовательной организации;
- увольнения тренера-преподавателя;
- длительной болезни тренера-преподавателя;
- приема на работу нового тренера-преподавателя (при наличии вакансии);
- в связи с уменьшением количества детей (закрытие группы из-за недобора).

В случаях вынужденного отсутствия на рабочем месте тренера-препода-вателя (болезнь, длительная командировка и т.п.), выполнение учебного плана может быть обеспечено следующим образом:

- заменой тренера-преподавателя;
- уплотнением учебного материала за счет часов повторения и практики;
- за счет снятия менее значимых тем.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

1. Групповые и индивидуальные, практические и теоретические занятия;
2. Работа по индивидуальному планированию;

3. Участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
4. Судейская практика;
5. Прохождение медосмотра.

Дополнительные общеобразовательные программы разрабатываются по этапам и периодам подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап (срок реализации весь период): удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года): выявление задатков и способностей учащихся; освоение основ техники в избранном виде спорта; содействие гармоничному формированию растущего организма; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации).
удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
совершенствование техники в избранном виде спорта;
развитие специальных физических качеств;
повышение уровня физической подготовленности;
совершенствование соревновательной практики.

Ожидаемые результаты:

1. При реализации общеразвивающих программ учащиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

а) в области теории и методики физической культуры и спорта:

-история развития избранного вида спорта, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-правила избранного вида спорта.

-гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы здорового питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

б) в области общей и специальной физической подготовки:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в) в области избранного вида спорта:

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

2. При реализации предпрофессиональных программ учащиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

а) **командно-игровые** виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол):

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные государственные требования (ФГТ) подготовки по видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. **Избранный вид спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. **Специальная физическая подготовка (СФП):**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

б) **сложно-координационный** вид спорта (эстетическая гимнастика):

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП):

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. Избранный вид спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. Хореография и (или) акробатика:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

в) спортивные единоборства (вольная борьба, бокс, дзюдо, каратэ, рукопашный бой)

п. 2,3 ФГТ:

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила из-бранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для при-своения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общерос-сийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом испол-нительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спор-тивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

-уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправо-мерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП):

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координа-ции, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физичес-кому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (кол-лективизм, взаимопомощь).

3. Избранный вид спорта:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревно-ваниях;

-развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащих ся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спор-тивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. Освоение других видов спорта и подвижных игр:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать специфические физические качества в избранном виде спор-та, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка:

-освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спор-та;

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

г) **циклические, скоростно-силовые виды спорта** (легкая атлетика, плавание, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика):

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП):

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

д) **игровые виды спорта** (настольный теннис, бадминтон):

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП):

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила изб-ранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присво-ения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссий-ские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполни-тельской власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спор-тивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП):

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координа-ции, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специ-фике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физичес-кому развитию.

3. Избранный вид спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревно-ваниях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности уча-щихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спор-тивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. Развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совер-шать двигательные действия в игре в период проведения занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Таким образом, учебный план составлен с учетом потребностей детей, родителей, социума, преемственности реализации образовательных программ и реализуется в соответствии с образовательной программой, учебными планами тренеров-преподавателей.

Результат освоения Программ

Результатом освоения Программ по **командно-игровым** видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол) является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские анти-допинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение проти-воправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Результатом освоения Программ по **сложно-координационному** виду спорта (художественная гимнастика) является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские анти-допинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение проти-воправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревновани-ях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортив-ных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробати-ческих упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выпол-нении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импрови-зации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Результатом освоения Программ по **спортивным единоборствам** (вольная борьба, бокс, дзюдо, каратэ, рукопашный бой) п. 2,3 ФГТ является приобретение учащими-ся следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избран- ных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские анти-допинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержден-ные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противо правового влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об от-ветственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомер- ное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функ- циональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленнос-ности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнова- ниях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортив- ных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвиж-ных

игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

-освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

-приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

-умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

-умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

-умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Результатом освоения Программ по **циклическим, скоростно-силовым видам спорта** (легкая атлетика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, плавание) является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

-история развития избранного вида спорта;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские анти-допинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противозаконного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- в области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения Программ по игровым видам спорта (настольный теннис, бадминтон)

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские анти-допинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противозаконного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противозаконное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Учебный план
на 2020-2021 учебный год

Годовой план-график тренировочной нагрузки по командно-игровым видам спорта
(футбол, волейбол, баскетбол)

этапы подготовки	теория	*ОФП	**СФП	избранный вид спорта	самостоятельная работа учащихся	количество часов
Спортивно-оздоровительный	28	66	66	116	-	276
Спортивно-оздоровительный (39 недель)	20	63	46	105	-	234
Начальной подготовки до 1 года	28	56	56	116	20	276
Начальной подготовки до 1 года для спортивного класса	20	63	36 спортивные игры с элементами волейбола по учебно-тематическому плану школы	115	-	234
Начальной подготовки свыше 1 года	41	61	83 спортивные игры с элементами волейбола по учебно-тематическому плану школы	207	22	414

Годовой план-график учебной нагрузки по спортивным единоборствам
(борьба вольная, бокс, дзюдо, каратэ, рукопашный бой)

этапы подготовки	теория	*ОФП, **СФП	избранный вид спорта	другие виды спорта и подвижные игры	***ГТП	самостоятельная работа учащихся	количество часов
Спортивно-оздоровительный	20	100	123	33	-	-	276
Спортивно-оздоровительный (39 недель)	20	68	113	33	-	-	234
Начальной подготовки до 1 года	20	69	113	14	40	20	276
Начальной подготовки	40	103	158	21	62	30	414

свыше 1 года							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Годовой план-график распределения учебной нагрузки
по адаптивной физкультуре

этапы подготовки	теория	оздоровительная и корригирующая гимнастика	работа на тренажерах	коррекционные и подвижные игры	количество часов
Спортивно-оздоровительный	10	110	106	70	276

Годовой план-график распределения учебной нагрузки
по сложно-координированному виду спорта (эстетическая гимнастика)

этапы подготовки	теория	*ОФП, **СФП	избранный вид спорта	хореография и акробатика	самостоятельная работа учащихся	количество часов
Спортивно-оздоровительный этап	14	70	151	41	-	276
Начальной подготовки свыше 1 года	20	100	175	100	19	414

Годовой план-график распределения учебной нагрузки по циклическим, скоростно-силовым видам спорта (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг)

этапы подготовки	теория	*ОФП, **СФП	избранный вид спорта	другие виды спорта и подвижные игры	самостоятельная работа	количество часов
Спортивно-оздоровительный	14	110	120	32	-	276
Начальной подготовки свыше 1 года	30	124	186	62	12	414
Начальной подготовки свыше 1 года (39 недель)	25	105	158	63	-	351
Тренировочный этап (начальной специализации 1 года обучения)	55	193	248	28	28	552
Тренировочный этап (начальной специализации 2 года обучения)	64	225	290	32	33	644

Годовой план-график распределения учебной нагрузки по игровым видам спорта

(настольный теннис, бадминтон)

этапы подготовки	теория	*ОФП, **СФП	избранный вид спорта	развитие творческого мышления	самостоя- тельная работа	количес- тво часов
Спортивно- оздоровительный (39 недель)	9	68	134	23	-	234
Начальной подготовки до 1 года <i>для спортивного класса</i>	25	77	132	<i>по учебно- тематическому плану школы</i>	-	234

* ОФП- общая физическая подготовка

** СФП- специальная физическая подготовка

***ТТП- технико-тактическая подготовка

Согласовано:
Председатель профсоюзного комитета
МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
Ю.Н.Милько
2020 года

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
В.В.Бойко
2020 года



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2020-2021 учебный год (дополнительное образование)
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Ника»
Левокумского муниципального района Ставропольского края

Название детского объединения	Наименование образовательной программы	Вид программы	Образовательная область	Продолжительность в освоении	Общее количество часов	Количество часов в неделю на 1 группу по годам обучения		Реализация дополнительных программ по уровням								ФИО тренера-преподавателя
						группы	индивидуальных	Дошкольного образования		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
								групп	детей	групп	детей	групп	детей	групп	детей	
Физкультурно-спортивная направленность																
Спортивно-оздоровительный этап	бадминтон	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	20	0	0			Науменко О.Н.
Этап начальной подготовки до 1 года	бадминтон	Интегрированная дополнительная образовательная программа	физическая культура	3	234	6				0	0	1	17			Асташкина Т.Н.
Спортивно-оздоровительный этап	баскетбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0			Добрынин А.М.
Спортивно-оздоровительный этап	баскетбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0			Добрынин А.М.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	баскетбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Добрынин А.М.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	баскетбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Добрынин А.М.
Спортивно-оздоровительный этап	баскетбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	22	0	0			Макаров С.С.
Спортивно-оздоровительный этап	баскетбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	30	0	0			Веденев А.С.
Спортивно-оздоровительный этап	баскетбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	20	0	0			Принцева Л.Б.
Спортивно-оздоровительный этап	бокс	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	30	0	0			Бойко В.В.
Спортивно-оздоровительный этап	бокс	Предпрофессиональная программа	физическая культура	1	351	9				0	0	1	20			Бойко Е.В.
Спортивно-оздоровительный этап	рукопашный бой	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	30	0	0			Амирян Г.К.
Спортивно-оздоровительный этап	рукопашный бой	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	30	0	0			Амирян Г.К.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	тяжелая атлетика	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	351	9				0	0	1	20			Климов М.В.
Спортивно-оздоровительный этап	тяжелая атлетика	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	20	0	0			Пономарев А.А.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Гаджиев М.А.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Гаджиев М.А.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Джалиев А.Г.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Карбовниченко А.Е.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Карбовниченко А.Е.
Спортивно-оздоровительный этап	футбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0			Карбовниченко А.Е.
Спортивно-оздоровительный этап	футбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0			Лемешко В.Н.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Лемешко В.Н.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Лемешко В.Н.
Спортивно-оздоровительный этап	футбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0			Мартиросян А.Г.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	15			Мартиросян А.Г.
Спортивно-оздоровительный этап	адаптивная физкультура	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	19	0	0			Мартиросян А.Г.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Хлебников Н.А.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	футбол	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20			Хлебников Н.А.
Спортивно-оздоровительный этап	футбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	19	0	0			Гавриков А.В.
Спортивно-оздоровительный этап	футбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	20	0	0			Данилина Т.В.
Спортивно-оздоровительный этап	эстетическая гимнастика	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	30	0	0			Слащина Н.Д.
					18167	410				27	603	25	477	2	35	

Этап начальной подготовки свыше 1 года	борьба вольная	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Джалиев А.Г.	
Спортивно-оздоровительный этап	борьба вольная	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	30	0	0		Малламагомедов А.М.	
Спортивно-оздоровительный этап	борьба вольная	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0		Малламагомедов А.М.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	борьба вольная	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Шапиев К.К.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	борьба вольная	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Шапиев К.К.	
Спортивно-оздоровительный этап	борьба вольная	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	25	0	0		Шапиев К.К.	
Спортивно-оздоровительный этап	волейбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0		Гаджиев М.А.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	волейбол	интегрированная дополнительная образовательная программа	физическая культура	3	351	9				0	0	1	15		Солонцов В.И.	
Спортивно-оздоровительный этап	волейбол	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	15	0	0		Короткий Н.М.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	дзюдо	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Амирян Г.К.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	дзюдо	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Амирян Г.К.	
Спортивно-оздоровительный этап	каратэ	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	20	0	0		Андрюшенко М.И.	
Спортивно-оздоровительный этап	легкая атлетика	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	19	0	0		Свинарев А.Н.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	дзюдо	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Свинарев А.Н.	
Спортивно-оздоровительный этап	настольный теннис	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	18	0	0		Могильная Е.В.	
Спортивно-оздоровительный этап	пауэрлифтинг	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	276	6				1	20	0	0		Зиятдинов Р.Р.	
Тренировочный этап спорт. специализация- 1	пауэрлифтинг	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	552	12				0	0	0	0	1	20	Зиятдинов Р.Р.
Тренировочный этап спорт. специализация- 2	пауэрлифтинг	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	644	14				0	0	0	0	1	15	Зиятдинов Р.Р.
Этап начальной подготовки свыше 1 года	пауэрлифтинг	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	10		Мартirosян А.Г.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	плавание	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Давыденко В.А.	
Этап начальной подготовки свыше 1 года	плавание	Предпрофессиональная программа	физическая культура	3	414	9				0	0	1	20		Давыденко В.А.	
Спортивно-оздоровительный этап	плавание	Общеразвивающая программа	физическая культура	1	234	6				1	26	0	0		Кириченко В.П.	