

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 7» г. Белгорода

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №7
протокол № 1
от «31» августа 2018г.



«Утверждаю»
Директор
МБУДО ДЮСШ №7
Красноруцкая А.Г.

Приказ № 74
от «31» августа 2018 г.

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа № 7» г. Белгорода
на 2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка учебного плана
МБУДО ДЮСШ № 7 на 2018-2019 учебный год, обеспечивающего
реализацию образовательной программы**

1. Общие положения

МБУДО ДЮСШ № 7 – учреждение дополнительного образования учебный план, которого направлен на реализацию следующих целей:

- реализация образовательной программы по теннису и настольному теннису
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения,
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 7 на 2018-2019 учебный обеспечивает реализацию образовательной программы, определяет распределение учебного времени, отводимого на изучение учебных курсов по группам и годам обучения (этапам).

Нормативной основой разработки учебного плана являются документы:

Федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями от 23.07.2008г.).
- «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» №52-93 от 30.03.99г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 14 июля 2014 года, зарегистрированными в Министерстве Юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г., регистрационный номер 33660.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении 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»

- Министерства образования РФ от 20.05.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденный приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 года № 403.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденный приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 года № 399
- Письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей».

Муниципального уровня:

- Положение об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 23.09.2008 г. №84 (с изменениями);

Уровня учреждения

- Устав МБУДО ДЮСШ № 7
- Образовательная программа МБУДО ДЮСШ № 7, утвержденная на педагогическом совете 31.08.2018 г. (Протокол №1), приказ №74 от 31.08.2018 года.
- Рабочие программы на учебные группы, утвержденные на педагогическом совете (Протокол №1 от 31 августа 2018 г.)

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБУДО ДЮСШ № 7, сформулированными в Уставе, основной образовательной программе, годовом плане работы спортивной школы, программе развития.

РЕЖИМ РАБОТЫ

Начало учебных занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3. Максимальная продолжительность занятий:

- на этапе начальной подготовки

– 2 часа;

- на этапе тренировочном – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа в день.

Продолжительность одного часа составляет 45 мин.

4. Режим работы:

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

1 половина дня:

С 8.00 до 12.00

2 половина дня:

С 13.30 до 21.00

5. Продолжительность учебного года:

По дополнительным образовательным предпрофессиональным программам - 46 недель,

Режим работы руководящих и педагогических работников:

Администрация с 09.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов

Тренеры-преподаватели согласно тарификации.

Методисты с 09.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

Инструктор по физической культуре с 09.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

Дежурные администраторы:

Красноруцкая Анна Григорьевна - директор;

Демидова Ольга Викторовна - заместитель директора

Ярцева Надежда Викторовна - инструктор-методист.

2. Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе складывается из четырёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП) – 3 года (отделение Теннис), 2 года (отделение Настольный теннис)

тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:

- тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 3 лет обучения.

Задачи

**и преимущественная направленность этапов подготовки
(теннис, настольный теннис)**

Этап начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление перспективных учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах; отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в избранном виде спорта;

Тренировочный этап (Т) (1, 2 года обучения.):

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП

- основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Тренировочный этап (спортивной специализации 3, 4, 5 года обучения)

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование тактики, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- специализация по амплуа;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства;

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - увеличение объема технических приемов;
 - совершенствование индивидуальных тактических действий;
 - повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
 - освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
 - воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы МБУДО ДЮСШ № 7.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;

- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 7 на 2018-2019 учебный год,

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

С первого дня занятий теннисом обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. Доля средств физической подготовки с возрастом и ростом мастерства теннисистов уменьшается. При воспитании физических качеств целесообразно учитывать чувствительные периоды возрастного развития, т.е. периоды, во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов. Освоение комплексов физических упражнений:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.

Развитие основных физических качеств:

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития силовых способностей.

- Упражнения для развития координации.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития общей выносливости.

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию:

- Подвижные игры
- Упражнения типа «полоса препятствий».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость.).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
2. Способы передвижений
3. Способы хватки ракетки
4. Подачи
5. Технические приемы с вращением
6. Технические приемы без вращения мяча

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения.

Техники передвижения.

Техники подачи.

Игра в нападении.

Техника защиты.

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Отделение тенниса на 2018- 2019 учебный год:

Примерный тренировочный план спортивной подготовки (46 недель) (час)

Раздел подготовки	НП			УТ					СС	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1. ОФП	50	65	65	75	100	110	110	120	125	100
2. СФП	37	65	65	75	100	110	110	120	125	100
3. Техническая подготовка	77	90	90	110	135	150	150	170	198	200
4. Тактическая подготовка	70	80	80	110	120	145	145	184	190	200
5. Психологическая подготовка	-	6	6	6	8	14	14	14	16	20
7. Теоритическая подготовка	30	45	45	56	56	78	78	78	84	85
8. Спортивные соревнования	6	8	8	10	10	12	12	14	36	90
9. Интегральная подготовка	6	9	9	12	15	15	15	22	36	93
10. Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	8	10	10	14	18	32
Общее количество часов	276	368	368	460	552	644	644	736	828	920

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие: - этап начальной специализации (до 2-х лет занятий);
- этап углублённой тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения);
- Этап совершенствования спортивного мастерства –1 год обучения.

Отделение настольного тенниса на 2018- 2019 учебный год:

Примерный тренировочный план спортивной подготовки (46 недель) (час)

Раздел подготовки	НП		УТ					СС		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1. ОФП	50	68	75	100	110	110	120	125	125	125
2. СФП	37	65	75	100	110	110	120	125	125	125
3. Техническая подготовка	77	110	110	135	150	150	170	198	244	244
4. Тактическая подготовка	70	100	110	120	145	145	184	190	242	242
5. Психологическая подготовка	-	6	6	8	14	14	14	16	40	40
7. Теоритическая подготовка	30	45	56	56	78	78	78	84	85	86
8. Спортивные	6	8	10	10	12	12	14	36	90	90

соревнования										
9. Интегральная подготовка	6	12	12	15	15	15	22	36	93	92
10. Восстановительные мероприятия	-	-	6	8	10	10	14	18	60	60
Общее количество часов	276	414	460	552	644	644	736	828	1104	1104

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки (НП) – 2 года;
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие: - этап начальной специализации (до 2-х лет занятий);
- этап углублённой тренировки (3-й и 4-й годы обучения);

1. Количество часов в неделю/ год в МБУДО ДЮСШ № 7

Наименование отделения	Этап обучения									всего
	Начальной подготовки			тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
теннис	24/1104	24/1104	16/736	30/1380	12/552	28/1288	14/644	48/2208	18/828	214/9844
настольный теннис	24/1104	16/736	-	30/1380	24/1104	56/2576	14/644	-	-	164/7544
Итого:	48/2208	40/1840	16/736	60/2760	36/1656	84/3864	28/1288	48/2208	18/828	378/17388
Всего:	104/4784			256/11776					18/828	378/17388

1.2. Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 7

Наименование отделения	Этап обучения									всего
	Начальной подготовки			тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
теннис	4	3	2	3	1	2	1	3	1	20
настольный теннис	4	2	-	3	2	4	1	-	-	16
Итого:	8	5	2	6	3	6	2	3	1	36
Всего:	15			20					1	36

Формы промежуточной аттестации

Для определения уровня спортивной подготовки учащихся по видам спорта теннис, настольный теннис проводится оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки в соответствии с

контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (октябрь) и в конце года (апрель, май).

Сроки прохождения промежуточной аттестации для каждой группы устанавливаются индивидуально в соответствии с графиком, утверждённым директором МБУДО ДЮСШ № 7, о чем тренер-преподаватель извещается не позднее, чем за две недели до начала промежуточной аттестации

Этапы подготовки	Год обучен]	Требования по спортивной подготовке по промежуточной аттестации
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Прирост показателей ОФП
Начальной подготовки	До года	Выполнение нормативов ОФП, спортивных разрядов
	Свыше года	
тренировочный	До года	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов до I сп. разряда
	Свыше года	
совершенствования спортивного мастерства	До года	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС
	Свыше года	

Сведения об используемом программном обеспечении

№ п/п	наименование	Программа			
		Вид	Автор	Название	Год издания
1	Теннис	авторская		Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по теннису	2015
2	Настольный теннис	авторская		Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по настольному теннису	2015