



УТВЕРЖДАЮ
А.В.Гадалов

23 августа 2023

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н МБОУ ДО ДЮСШ «Собинка» на 2023-24 учебный год

БАСКЕТБОЛ (дополнительная программа по спортивной подготовке)

Этап Начальная подготовка	Кол-во час.в неделю по программе	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 52 недель
1 год обучения	4,5	4	80	18	936
2 год обучения	6	5	90	30	1560
3 год обучения	8	2	32	16	832
<i>Всего:</i>		<i>11</i>	<i>202</i>	<i>64</i>	<i>3328</i>
Этап Тренировочный					
1 год обучения	9	1	15	9	468
2 год обучения	10	-			
3 год обучения	12	3	41	36	1872
4 год обучения	12	2	24	24	1248
5 год обучения	12	2	26	24	1248
<i>Всего :</i>		<i>8</i>	<i>106</i>	<i>105</i>	<i>5460</i>
Итого в отделении :		19	308	169	8788

МИНИ-БАСКЕТБОЛ (дополнительная общеразвивающая программа)

Спортивно-оздоровительный этап СО)	Кол-во час. в неделю по программе	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 46 недель
1 год обучения	6	5	95	30	1380
2 год обучения	6	1	15	6	276
3 год обучения	6	1	20	6	276
4 год обучения	6	1	20	6	276
Итого в отделении:		8	150	48	2208

ПАУЭРЛИФТИНГ (дополнительная программа по спортивной подготовке)

Тренировочный этап (Т)	Кол-во час. в неделю по программе	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 52 недель
3 год обучения	10	1	14	10	520
4 год обучения	14	2	20	28	1456
Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)	24	1	8	24	1248
Итого:		4	42	62	3224

	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 46 нед.	Кол-во часов за 52 нед.
ДОПС	23	350	231		12012
ДОП	8	150	48	2208	
ВСЕГО в ДЮСШ	31	500	279		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ
МБОУ ДО ДЮСШ «Собинка» на 2023-24 учебный год.

Учебный план составлен с учетом требований к образовательным программам по видам спорта, обеспеченности кадрами и социального заказа родителей.

Обучение ведется по дополнительным образовательным программам:

1. дополнительная общеразвивающая программа **Мини-баскетбол**
2. дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта **Баскетбол**
3. дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта **Пауэрлифтинг**

Дополнительная общеразвивающая программа **Мини-баскетбол** весь период обучения (4 года) – спортивно- оздоровительный этап (не более 6 учебных часов в неделю).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Пауэрлифтинг**. Программа имеет три этапа подготовки:

- | | | | |
|--|---|------------------|-------------------|
| <u>1 этап</u> начальной подготовки (НП) | - | нормативный срок | освоения 3 года. |
| <u>2 этап</u> учебно-тренировочный (УТГ) | – | нормативный срок | освоения 5 года. |
| <u>3 этап</u> совершенствование спортивного мастерства (ССМ) | | | - без ограничения |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Баскетбол**. Программа спортивной имеет три этапа подготовки:

- | | | | |
|--|---|------------------|-------------------|
| <u>1 этап</u> начальной подготовки (НП) | - | нормативный срок | освоения 3 года. |
| <u>2 этап</u> учебно-тренировочный (УТГ) | – | нормативный срок | освоения 5 лет. |
| <u>3 этап</u> совершенствование спортивного мастерства (ССМ) | | | - без ограничения |

Основными формами образовательного процесса в учебных группах является:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях);
- участие (просмотр) в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах для программы «Мини-баскетбол» и в астрономических часах для «Баскетбол» и «Пауэрлифтинг» с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не превышает:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;
- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В мае месяце во всех группах проводится промежуточная аттестация (контрольно-переводные и выпускные испытания по физической, технической и теоретической подготовке) согласно Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО ДЮСШ «Собинка».

Учебный год в группах заканчивается пребыванием в спортивно-оздоровительном лагере 18-21 дней (загородный или с дневным пребыванием). Те учащиеся, которые остались без спортивно-оздоровительного лагеря, получают индивидуальные задания на каникулярный период (самоподготовка).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме учебные программы по видам спорта и сдавшие контрольно-переводные испытания, по решению педагогического совета переводятся на следующий год обучения.

Выпускниками ДЮСШ являются учащиеся, успешно прошедшие все этапы подготовки и сдавшие успешно итоговую аттестацию.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- выполнение спортивного разряда.