

Утверждаю
Директор ДЮСШ
А.С. Дегирменджи



Учебный план
МБУ ДО «Переволоцкая ДЮСШ»
на 2022-2023 учебный год

Учебный план

МБУ ДО «Переволоцкая ДЮСШ» на 2022 — 2023 учебный год.

Пояснительная записка:

Учебный план ДЮСШ разработан в соответствии с нормативными документами: Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 — ФЗ;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года;
- Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Мипспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ — 04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Мипспорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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»;
- Приказ Мипспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Образовательная программа МБУ ДО «Переволоцкая ДЮСШ» на 2022 - 2023 годы;
- Приказ по ДЮСШ «О начале учебных занятиях и утверждении педагогической нагрузки на 2022 — 2023 учебный год № 44/2 от 03.09.2022 г.

Дополнительные общеразвивающие и предпрофессиональные программы общеразвивающего и базового уровней по видам спорта: легкая атлетика, вольная

борьба, волейбол, настольный теннис, футбол, шахматы.

Цель учебного плана: Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Учебный план включает в себя уровни обучения: общеразвивающий уровень (8 лет) и базовый уровень (6 лет).

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недель — 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6-ти недель для тренировок в спортивно оздоровительном лагере. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и психологическую

ПОДГОТОВК

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

Общеразвивающий уровень учебно-тренировочный процесс осуществляется при нагрузке 6 часов в неделю, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Общеразвивающий уровень охватывает все культивируемые виды спорта. Занятия в группе общеразвивающего уровня позволяет привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Базовый уровень учебно тренировочный процесс происходит в группах БУ 1 года обучения- 6 ч., БУ 2 года обучения — 9 ч., БУ 3 года обучения — 9 ч., БУ 4 года обучения — 12 ч., БУ 5 года обучения — 14 ч., БУ6 года обучения — 16 ч.

Задачами базового уровня являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни, характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом СанПин 2.4.4.3172-14 от 10 сентября 2014 г., техники

безопасности в соответствии с учебной программой по определенному виду спорта:

Уровень подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп(чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Общеразвивающий	Весь период	15	30	6
Базовый	1 года обучен	15	30	6
	2 года обучен	15	30	9
	3 года обучен	12	30	9
	4 года обучен	12	30	12
	5 года обучен	12	30	14
	6 года обучен	12	30	16

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с базового уровня обучения, может быть сокращен не более чем на 25%. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Занятия проводятся в любой день недели, включая воскресные и каникулярные дни. Продолжительность одного занятия в группах общеразвивающего уровня не превышает двух академических часов (1,5 часа), в группах базового уровня — трех академических часов (2 часа 15 мин) при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю. В учебный план, кроме групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий, входят часы для проведения контрольных занятий, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно - тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

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.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструктурско - 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 предпрофессиональной программой базового уровня и продолжается на последующем углубленном уровне. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно — нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно- массовых мероприятий.

8. 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.

9. Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказания первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне: **научно — педагогической помощи.** Разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. 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 районных спартакиад 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 областного, 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.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Вид спорта	Группа	Количество часов	Количество групп
Легкая атлетика	Общеразвивающего Уровня	24	4
	Базовый уровень 1 года обучения	12	2
	Базовый уровень 2 года обучения	-	-
	Базовый уровень 3 года обучения	-	-
	Базовый уровень 4 года обучения	-	-
	Базовый уровень 5 года обучения	-	-
	Базовый уровень 6 года обучения	-	-
ИТОГО		42	6
Волейбол	Общеразвивающего Уровня	54	9
	Базовый уровень 1 года обучения	12	2
	Базовый уровень 2 года обучения	-	-
	Базовый уровень 3 года обучения	-	-
	Базовый уровень 4 года обучения	12	1
	Базовый уровень 5 года обучения	-	-
	Базовый уровень 6 года обучения	-	-
ИТОГО		78	12
Вольная борьба	Общеразвивающего уровня	12	2

	Базовый уровень 1 года обучения	36	6
	Базовый уровень 2 года обучения	-	-
	Базовый уровень 3 года обучения	18	2
	Базовый уровень 4 года обучения	36	3
	Базовый уровень 5 года обучения	-	-
	Базовый уровень 6 года обучения	-	-
Итого		102	13
Настольный теннис	Общеразвивающего Уровня	12	2
	Базовый уровень 1 года обучения	-	-
	Базовый уровень 2 года обучения	-	-
	Базовый уровень 3 года обучения	-	-
	Базовый уровень 4 года обучения	-	-
	Базовый уровень 5 года обучения	-	-
	Базовый уровень 6 года обучения	-	-
Итого		12	2
Футбол	Общеразвивающего уровня	24	4
	Базовый уровень 1 года обучения	-	-
	Базовый уровень 2 года обучения	-	-
	Базовый уровень 3 года обучения	-	-
	Базовый уровень 4 года обучения	-	-
	Базовый уровень 5 года обучения	-	-
	Базовый уровень 6 года обучения	-	-
	Общеразвивающего уровня	-	-
	Итого		24
Шахматы	Общеразвивающего уровня	47	47

	Базовый уровень 1 года обучения	-	
	Базовый уровень 2 года обучения	-	
	Базовый уровень 3 года обучения	-	
	Базовый уровень 4 года обучения	-	
	Базовый уровень 5 года обучения	-	
	Базовый уровень 6 года обучения	-	
Итого		47	47
Всего		299	84