

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом

от «29» августа 2022г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБУ ДО «ДЮСШ»

№ 63 от «12» сентября 2022г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2022-2023 учебный год

Муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

г. Верхотурье

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125), федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральным государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018г. № 939; Уставом МБУ ДО «ДЮСШ».

Учебный план направлен на достижение основных целей детско-юношеской спортивной школы – создание условий для развития массового детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения и типами программ, учитывались материально– технические условия, кадровый состав, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы: - пояснительная записка, - нормативная часть программы, - методическая часть программы, - список литературы.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели.

Учебный план разрабатывается из расчета по дополнительным общеразвивающим образовательным программам (спортивно-оздоровительный этап) на 36 недель; по дополнительным предпрофессиональным программам (группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы) на 42 недели.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов. Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется образовательной программой. Продолжительность одного занятия – 1-2 академических часа. Организация образовательного процесса по предпрофессиональным программам включает в себя следующие этапы: - начальная подготовка — до 3 лет обучения; - тренировочный этап — до 5 лет обучения.

Численный состав групп определяется в соответствии с программами. Продолжительность одного занятия: - на этапе начальной подготовки – 2-3 академических часа. - на тренировочном этапе – 3-4 академических часа. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Этап спортивно-оздоровительный: укрепление здоровья, улучшение физического развития; разносторонняя физическая подготовка; знакомство с основами техники выполнения физических упражнений, освоение и совершенствование двигательных навыков; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка): укрепление здоровья, улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений, всестороннее развитие физических качеств детей; выявление задатков и способностей обучающихся; овладение основами техники в избранном виде спорта; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап учебно-тренировочный (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации): повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники в избранном виде спорта; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта; уточнение спортивной специализации.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

2. 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. **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.
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 и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических и гигиенических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

3. 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, городских, окружных соревнований. Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

- **Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Прохождение курсов повышения квалификации и семинаров по различным образовательным программам.

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

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО «ДЮСШ»
на 2022-2023 учебный год**

	Наименование программы	Группы	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
1	ДООП «Легкая атлетика» - сертиф.	Д/с 19	36	3	108
2	ДООП «Мини-футбол» - сертиф.	5-6 лет	36	4	144
		7-8 лет	36	4	144
3	ДОП «Скалолазание» -сертиф.	Новички	36	2	72
		Младшие (второй год обуч)	36	2	72
4	ДООП «Всестилевое каратэ» - сертиф.	5- 9 лет	36	4	144
5	ДОП по легкой атлетике	1 год обучения	36	5	180
		3 год обучения	36	5	180
		4 год обучения	36	5	180
6	ДПП «Каратэ киокусинкай»	Средние ГПП-2	42	9	378
		Старшие УТГ - 1	42	12	504
7	ДОП по лыжным гонкам	Сборная	36	6	216
8	ДПП по виду спорта «Лыжные гонки	УТГ-1 (Л)	46	12	552
		УТГ-1 (К)	46	12	552
		ГПП-2 (К)	46	8	368
9	ДОП по футболу	8-9 лет (2013-14г.р)	36	6	216
		10-11 лет (2011-12г.р)	36	6	216
		12-13 лет (2009-10г.р)	36	6	216
		14-18 лет (2005-07г.р)	36	6	216
10	ДОП по волейболу	8-11 лет (А)	36	6	216
		Сборная ДЮСШ (11-16 лет) А	36	6	216
11	ДОП «ОФП и лыжный спорт»	2 А – второй год обуч	36	4	144
		2 Б - второй год обуч	36	4	144
		Кр.г. (6-12 лет)	36	4	144
		3 б	36	2	72
		1	36	2	72
		Карпунино	36	4	144
12	ДПП по виду спорта «Скалолазание»	ГПП - 3	46	8	368
		УТГ- 3	46	15	690
13	Футбол	взрослые	36	6	216
14	ДОП по волейболу (командные игровые виды спорта)	взрослые	36	6	216

Всего 31 группа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Воронин Валерий Николаевич

Действителен с 26.01.2022 по 26.01.2023