

Пояснительная записка

Настоящий учебный план - нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, распределяющий учебное время, отводимое на освоение программного материала по видам спорта. Учебный план ДЮСШ составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление от 04.07.2014 № 41);
- Устав МКУ ДО ДЮСШ.

Учебный план ДЮСШ отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству занимающихся;
- формировать здоровый образ жизни;
- способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, достижению ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям.

Особенности построения образовательных отношений

Образовательная деятельность в ДЮСШ осуществляется в отделениях по 8 видам спорта. Организация образовательных отношений регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами педагогов, расписанием учебных занятий.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

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

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный этап – на весь период обучения; начальная подготовка - 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет. Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной

работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между ступенями обучения и тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Учебный год начинается 1 сентября. ДЮСШ осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия проводятся в 1 смену с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся: с 15.00 до 21.00. Расписание занятий утверждается приказом директора школы.

Спортивно-оздоровительный этап

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача СОГ – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

Этап начальной подготовки (3 года)

На этапы начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе начальной подготовки:

- формируется стабильность состава обучающихся, продолжается работа по привитию стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Главная задача НП – формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

Тренировочный этап (5 лет)

На тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими федеральных государственных требований по общефизической и специальной подготовке.

Учебно-воспитательный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается приказом директора и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения их общеобразовательных и других учреждениях.

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

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Аттестация учащихся ДЮСШ - оценка уровня и качества освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в конкретной предметной деятельности, неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Цель аттестации - выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам этапов подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проходит в форме сдачи контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом обучения является:

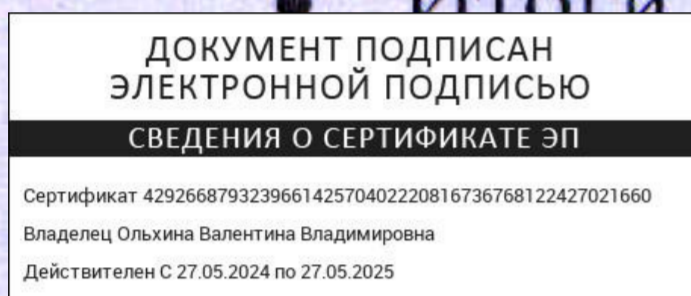
- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся в ДЮСШ;
- рост уровня физической и спортивной подготовки учащихся;
- рост спортивных достижений.

Учебный план
МКУ ДО ДЮСШ
муниципального Ленинского района
на 2023-2024 учебный год

Отделение	Этапы подготовки, год обучения	Количество групп	Количество обучающихся в группе	Количество часов			ФИО тренера-преподавателя
				В 1 группе в неделю	В 1 группе в год	Во всех группах за год	
Волейбол	Общеобр.	1		6	252	252	Гаврилов Е.В.
	Общеобр.	1		6	252	252	Довгаль А.И.
	Общеобр.	1		9	378	378	Довгаль А.И.
	Общеобр.	1		6	252	252	Козорис М.В.
	Общеобр.	1		6	252	252	Козорис М.В.
	Общеобр.	1		9	378	378	Мудрик В.Б
	Общеобр.	1		9	378	378	Разуваев С.С.
	Общеобр.	1		6	252	252	Бредихина Н.В.
Итого по отделению		7					
Футбол	Общеобр.	1		6	252	252	Акбаров Д.Д.
	Общеобр.	1		9	378	378	Акбаров Д.Д.
	Предпроф.	1		6	252	252	Липин И.С.
	Предпроф.	1		9	378	378	Липин И.С.
	Предпроф.	1		12	504	504	Липин И.С.
	Общеобр.	1		6	252	252	Губанов И.С.
	Общеобр.	1		6	252	252	Губанов И.С.
	Общеобр.	1		12	504	504	Беликов С.В.
Итого по отделению							
Бокс	Общеобр.	1		9	378	378	Искандаров Р.Ф.
Итого по отделению							
Настольный теннис	Общеобр.	1		6	252	252	вакансия
	Общеобр.	1		9	378	378	Шарова В.Н.
Итого по отделению							
Баскетбол	Общеобр.	1		9	378	378	Фарафонтова О.А
	Предпроф.	1		9	378	378	Фарафонтова О.А.
	Общеобр.	1		9	378	378	Старова Д.А.
	Общеобр.	1		9	378	378	Батура И.Д.
Итого по отделению							
Карате	Предпроф.	1		9	378	378	Кантемиров А.Г.
	Предпроф.	1		12	504	504	Кантемиров А.Г.
	Предпроф.	1		12	504	504	Кантемиров А.Г.
Итого по отделению							
Самбо	Предпроф.	1		6	252	252	Куликов В.Ю.
	Общеобр.	1		12	504	504	Куликов В.Ю.
Итого по отделению							
ИТОГО ПО ДЮСШ							

Ожидаемый результат реализации учебного плана:

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение заболеваемости.
- Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни обучающихся ДЮСШ.
- Физическое совершенство выпускников школы.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий обучающихся.
- Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.
- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- Детская активность и заинтересованность.
- Наличие спортивного результата обучающихся.
- Итоги выступления в спортивных соревнованиях разного уровня.



Положительная удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности и др.

- Высокий уровень социализации обучающихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).
- Высокий уровень нравственности обучающихся (культура поведения и построение отношений). Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
- Повышение качества организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками.
- Улучшение подготовки и повышения квалификации педагогических кадров, способных эффективно использовать традиционные формы, средства и методы, развивать и создавать новые.
- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений.