

Приложение 1

к образовательной программе МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа»

Фатежского района Курской области

Принят решением педагогического совета (протокол №1 от 29.08.2023г.	Утвержден приказом МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» от 30.08.2023 г. № Директор  В.Д.Алехин
---	--



Учебный план

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа»

на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Верхнелюбазская детско - юношеская спортивная школа» на 2023-2024 учебный год.

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса ДЮСШ и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности.

Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику ДЮСШ, реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных и командно-игровых видах спорта.

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", на основании нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации; образовательных программ; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Уставом МБУ ДО «Верхнелюбаская ДЮСШ», куда входят группы: спортивно-оздоровительные (СО), начальной подготовки (НП), тренировочные (Т) по видам спорта.

МБУ ДО «Верхнелюбаская детско-юношеская спортивная школа» - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. Их личностное развитие.

По способу организации деятельности и оценке ее результатов учреждение, работает по дополнительным предпрофессиональным и дополнительным общеразвивающим программам с обязательными занятиями.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств. Спортивное направление реализуется по программам видов спорта: волейбол, футбол, бокс, спортивная борьба, лыжные гонки, баскетбол, в мире спорта, рукопашный бой.

Перед этими направлениями стоят задачи:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта;
- укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта;

• профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в ДЮСШ соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Содержание образования развивается в соответствии с целями и задачами правительственной Программы восстановления и развития спортивных школ РФ, концептуальными подходами в развитии содержания дополнительного физкультурно-спортивного образования. Уставом, программой развития и образовательной программой ДЮСШ. Содержание образовательных программ развивается с учетом современных социально - экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности, интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разнo уровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровье сберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями и организациями.

В отделениях ДЮСШ реализуются 2 дополнительных предпрофессиональных программ и 6 дополнительные общеразвивающие программы.

Характеристика структуры учебного плана

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в течение 36 учебных недель для дополнительных общеразвивающих программ и 39 учебных недель для дополнительных предпрофессиональных программ в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации обучающихся.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы);
- этап начальной подготовки (группы начальной подготовки);
- тренировочный этап (тренировочные группы).

1) Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) формируются как из вновь зачисляемых с ДЮСШ обучающихся, так и из

обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- расширение двигательных возможностей обучающихся;
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- компенсация дефицита двигательной активности детей;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

2) В группах начальной подготовки (НП) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности обучающихся на основе занятий ;
- заполнение свободного времени учащиххся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

3) Тренировочные группы (ТГ) 1-2 годов обучения с начальной спортивной специализацией создают базис

самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельностного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношений, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решения в изменяющейся жизненной ситуации.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнования.

Тренировочные группы (этап углубленной спортивной специализации) 3-5 годов обучения с углубленными

тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта
- формирование доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

Футбол

СОГ- 144 часа (4 часа в неделю)

НП 1года обучения -216 часа (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения - 273 часа (7 часов в неделю)

ТЭ 1-2 года обучения – 351 час (9 часов в неделю)

ТЭ 3, 4, 5 года обучения – 468 часов (12 часов в неделю)

Волейбол

СОГ- 144 часа,216 (4/6 часов в неделю)

НП 1 года обучения - 234 часов (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения – 312 часов (8 часов в неделю)

ТЭ 1года обучения -390 часов (10 часов в неделю)

ТЭ 2-3 года обучения – 468 часа (12 часов в неделю)

ТЭ 4-5 года обучения – 702 часа (18 часов в неделю)

Льжжные гонки

СОГ- 144 часа,216 (4 /6 часов в неделю)

НП 1 года обучения - 234 часов (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения - 351 часов (9 часов в неделю)

ТЭ 1-2 года обучения – 546 часа (14 часов в неделю)

ТЭ 3-5 года обучения – 780 часа (20 часов в неделю)

Спортивная борьба

СОГ- 144 часа (4 часа в неделю)

НП 1 года обучения - 234 часов (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения - 351 часов (9 часов в неделю)

ТЭ 1-2 года обучения – 468 часа (12 часов в неделю)

ТЭ 3-4 года обучения – 780 часа (20 часов в неделю)

Бокс

СОГ- 144 часа (4 часа в неделю)

НП 1 года обучения - 234 часов (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения - 351 часов (9 часов в неделю)

ТЭ 1-2 года обучения – 468 часа (12 часов в неделю)

ТЭ 3 года обучения – 702 часа (18 часов в неделю)

Баскетбол

СОГ- 216 часа (6 часов в неделю)

НП 1 года обучения - 234 часов (6 часов в неделю)

НП 2, 3 года обучения – 312 часов (8 часов в неделю)

ТЭ 1года обучения -390 часов (10 часов в неделю)

ТЭ 2-3 года обучения – 468 часа (12 часов в неделю)

ТЭ 4-5 года обучения – 702 часа (18 часов в неделю)

Годовой учебный план-график по футболу

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		СОГ	НП			ТТ					
			1	2	3	1	2	3	4	5	
		Весь период	51	56	56	61	61	70	70	70	
1.	ОФП	60	51	56	56	61	61	70	70	70	
2.	СФП	40	16	30	30	45	45	72	72	72	
3.	Техническая подготовка	51	100	111	110	138	138	217	217	217	
4.	Теоретическая подготовка	9	6	8	8	10	10	17	17	17	
5.	Интегральная (игровая) подготовка	18	33	31	31	32	32	20	20	20	
6.	Соревновательная подготовка	4	24	28	28	50	50	52	52	52	
7.	Контрольные испытания	2	4	9	10	15	15	20	20	20	
	Итого:	216	234	273	273	351	351	468	468	468	

Годовой учебный план-график по волейболу

Разделы подготовки	СОГ	Этап	Учебно-тренировочный этап
		начальной подготовки	

	Весь период										
		1 г.	2-3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.			
Теоретическая подготовка	9	9	14	15	17	18	19	20			
Общая физическая подготовка	60	92	137	146	156	136	128	118			
Специальная физическая подготовка	40	15	31	49	70	70	155	165			
Техническая подготовка	51	70	70	85	100	120	195	195			
Тактическая подготовка	32	20	20	22	32	32	66	66			
Интегральная подготовка	18	5	10	16	20	20	32	32			
Инструкторская и судейская практика	-	--	--	10	14	14	22	22			
Соревнования	4	14	20	25	30	30	40	40			
Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	9	10	12	15	15	20	20			
Восстановительные мероприятия	-	--	--	10	14	14	25	25			
Общее количество часов	216	234	312	390	468	468	702	702			

Годовой учебный план-график по лыжным гонкам

№ п/п	Тема	СОГ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
			1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	17	17	20	20	25	25	30	30	30
2.	Общая физическая подготовка	124	130	191	191	274	264	370	360	350
3.	Специальная физическая подготовка	41	47	76	76	88	98	142	142	142
4.	Техническая подготовка	20	30	45	45	65	65	60	70	80
5.	Контрольные нормативы и соревнования	8/4	8	15	15	25	25	45	45	45
6.	Врачебный контроль	-	2	4	4	10	10	10	10	10
7.	Инструкторская практика	-	-	-	-	12	12	20	20	20
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	47	47	93	93	93
9.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	10	10	10
	Итого:	216	234	351	351	546	546	780	780	780

Годовой учебный план-график по спортивной борьбе

№ п/п	Тема	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Теоретическая подготовка	11	10	10	10	15

2.	Общая физическая подготовка	90	141	150	161	170
3.	Специальная физическая подготовка	26	46	60	112	175
4.	Технико-тактическая подготовка	73	30	70	158	234
5.	Психологическая подготовка	9	10	10	15	20
6.	Соревновательная подготовка	4	2	6	24	50
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	6	20
8.	Приемные и переводные испытания	2	10	10	14	16
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	14	40	116
10.	Врачебный и медицинский контроль	1	3	4	12	12
11.	Общее количество	216	234	312	468	702

Годовой учебный план-график по баскетболу

	Этап	Учебно-
--	------	---------

Разделы подготовки	СОГ	начальной подготовки		тренировочный этап				
		1 г.	2-3 гг.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
Теоретическая подготовка	Весь период 9	9	14	15	17	18	19	20
Общая физическая подготовка	60	92	137	146	156	136	128	118
Специальная физическая подготовка	40	15	31	49	70	70	155	165
Техническая подготовка	51	70	70	85	100	120	195	195
Тактическая подготовка	32	20	20	22	33	32	66	66
Интегральная подготовка	18	5	10	16	20	20	32	32
Инструкторская и судейская практика	-	--	--	10	14	14	22	22
Соревнования	4	14	20	25	30	30	40	40
Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	9	10	12	15	15	20	20
Восстановительные мероприятия	-	--	--	10	14	14	25	25
Общее количество часов	216	234	312	390	468	468	702	702

Годовой учебный план-график по боксу

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ	НП			ТГ			
			1	2	3	1	2	3	
		Весь период							
1.	Общая физическая подготовка	111	144	180	180	170	170	171	
2.	Специальная физическая подготовка	60	40	71	71	100	100	171	
3.	Технико-тактическая подготовка	30	40	84	84	148	148	300	
4.	Теоретическая подготовка	9	6	6	6	20	20	20	
5.	Контрольно – переводные испытания	2	2	6	6	10	10	12	
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	-	6	6	8	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	
8.	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	6	6	10	
9.	Медицинское обследование	2	2	4	4	4	4	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		216	234	351	351	468	468	702	

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.13 г. №1125, приказом Минспорта России от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки», Уставом МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» рассмотрен и рекомендован решением педагогического совета (протокол №4 от 29.08.2023г).

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Форма итоговой аттестации - на этапе начальной подготовки – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов; для обучающихся по программе «Футбол, Волейбол, Лыжные гонки, Баскетбол, Спортивная борьба, Бокс» - выполнение контрольных нормативов и норматива 3 юношеского разряда); на тренировочном этапе – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов и норматива 1 юношеского разряда).

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе обучения или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией, при проведении которой учитываются результаты освоения образовательной программы. В МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- сдана контрольно-переводных нормативов (сдано/не сдано);

- избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося, которая определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью на листах
Директор МБУ ДО «Верхнепобедская
детско-юношеская спортивная
школа» *Алексин Вад*

