

СОГЛАСОВАНО

На заседании Педагогического совета
МОУ ДОД ДЮСШ
протокол № 3 от «31» 08 2022 г.

Утверждено
Директор МОУ ДОД ДЮСШ

Т. В. Брызгунов
Приказ № 44 от «31» 08 2022 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального образовательного учреждения
дополнительного образования детей
города Джанкой Республики Крым
«Детско-юношеской спортивной школы»
на 2022 – 2023 учебный год

г. Джанкой

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану

Учебный план Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей города Джанкоя Республики Крым «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МОУ ДОД ДЮСШ) разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Устава МОУ ДОД ДЮСШ, локальных актов, регулирующих деятельность спортивных школ.

Основной целью деятельности МОУ ДОД ДЮСШ является физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Предметом деятельности МОУ ДОД ДЮСШ является реализация дополнительных образовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- дополнительных образовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- дополнительных образовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Содержание дополнительных предпрофессиональных программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной МОУ ДОД ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Учебный план обеспечивает приемственность между этапами обучения. При разработке учебного плана учитывались материальная база, наличие кадров, региональные условия и имеющиеся образовательные программы.

Учебный план определяет объем занятий обучающихся от 4 до 18 лет по следующим видам общеобразовательных программ в области физической культуры, а также программ спортивной подготовки по видам спорта:

- футбол;
- волейбол;
- легкая атлетика;
- художественная гимнастика;
- самбо.

Постановлением администрации города Джанкоя Республики Крым № 258 от 17 июня 2016 года Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» была наделена полномочиями Центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК «ГТО») на территории муниципального образования городской округ Джанкой Республики Крым.

Фактическая работа Центра тестирования ГТО началась с 2017 года. Ежегодно проводится 2 (два) основных мероприятия: Зимний и Летний Фестиваль.

МОУ ДОД ДЮСШ реализует дополнительные предпрофессиональные программы в течение всего календарного учебного года, включая каникулярное время.

Для реализации предпрофессиональных программ учебный план разрабатывается из расчета 46 недель.

Наименование программы	Год издательства	Срок реализации	Возраст обучающихся	Кем согласована
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол»	2022	8 лет	9-18	Педагогический совет МОУ ДОД ДЮСШ, протокол №_____от «__» 08 20 __ г.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду	2022	9 лет	6-18	Педагогический совет МОУ ДОД ДЮСШ, протокол №_____от «__» 08 20 __ г.

спорта «Футбол»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика»	2022	8 лет	6-18	Педагогический совет МОУ ДОД ДЮСШ, протокол №_____от «__» 08 20 __ г.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика»	2022	8 лет	4-18	Педагогический совет МОУ ДОД ДЮСШ, протокол №_____от «__» 08 20 __ г.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо»	2022	3-5	7-18	Педагогический совет МОУ ДОД ДЮСШ, протокол №_____от «__» 08 20 __ г.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающегося уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей и склонностей детей.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного

тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

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

Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 августа. Образовательная деятельность осуществляется ежедневно с 8.00 до 20.00, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание в 21.00 (СанПин 2.2.2.3172-14).

Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СПФ), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные упражнения, 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. Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

6. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач МОУ ДОД 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 учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

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

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

10. Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности; оказание первой доврачебной помощи.

Распределение учебных часов на 2022 – 2023 учебный год

вид спорта волейбол

Этап подготовки	Продолжительность реализации, год	Наполняемость, чел.	Нагрузка, час в нед.	Годовая нагрузка, час	Кол-во групп
Этап спортивное оздоровление	2-3	20-30	6	266	2
Этап начальной подготовки	5 лет	14-18	12	525	1
Итого:					3

вид спорта футбол

Этап подготовки	Продолжительность реализации, год	Наполняемость, чел.	Нагрузка, час в нед.	Годовая нагрузка, час	Кол-во групп
Этап спортивное оздоровление - 1 год	2-3	20-30	3	133	1
Этап спортивное оздоровление - 2 год	2-3	20-30	6	266	1
Этап начальной подготовки: - 2 год	2-3	14-18	9	414	3

Тренировочный этап - 4 год	5	14-18	12	552	1
Итого:					6

вид спорта легкая атлетика

Этап подготовки	Продолжительность реализации, год	Наполняемость, чел.	Нагрузка, час в нед.	Годовая нагрузка, час	Кол-во групп
Этап спортивное оздоровление - 1 год	2-3	20-30	6	266	8
Этап начальной подготовки: - 2-3 год	2-3	14-18	8	368	1
Тренировочный этап - 4 год	5	14-18	15	828	1
Итого:					10

вид спорта гимнастика

Этап подготовки	Продолжительность реализации, год	Наполняемость, чел.	Нагрузка, час в нед.	Годовая нагрузка, час	Кол-во групп
Этап спортивное оздоровление - 1 год	2-3	20-30	6	266	1
Этап спортивное оздоровление - 2 год	2	14-18	8	368	1
Итого:					2

вид спорта самбо

Этап подготовки	Продолжительность реализации, год	Наполняемость, чел.	Нагрузка, час в нед.	Годовая нагрузка, час	Кол-во групп
Этап спортивное оздоровление - 1 год	2-3	20-30	6	266	1
Этап спортивное оздоровление - 2 год	2	14-18	8	368	1
Итого:					2

Итого: **23** учебных группы.