

Муниципальный бюджетный
заклад дополнительной
«Дитячо-юнацький центр з
фізкультури і
спорту» муниципального
образования городской округ Ялта
Республики Крым

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский
центр по физкультуре и спорту»
муниципального образования
городской округ Ялта Республики
Крым

Муниципаль бюджет өстәмә
белем бирү учреждениесе
"Балалар-яшүсмерләр үзәге,
физкультура һәм спорт"
муниципаль берәмлеге шәһәр
округы Ялта, Кырым
Республикасы

улица Калининкова, дом 12, город Ялта, Республика Крым, 298612,
тел. (3654) 34-33-91, e-mail: dusfs.yalta@yalta.rk.gov
ОГРН 1149102178796 ИНН 9103017683 КПП 910301001
ОКПО 00807754

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУДО «ДЮЦФС»

С.Ю. Атаманенко

приказ № 127-П от «30» 04 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования

«Детско-юношеский центр по физкультуре и спорту»
муниципального образования городской округ Ялта
Республики Крым

НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Ялта
2024 г.

1. Пояснительная записка

Учебный план МБУДО «ДЮЦФС» на 2024/2025 учебный год разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУДО «ДЮЦФС», нормативно-правовыми основами регулирующие деятельность Образовательной организации.

При разработке учебного плана учитывалась материальная база учреждения, наличие кадров, региональные условия и имеющиеся дополнительные общеразвивающие программы.

Предметом деятельности МБУДО «ДЮЦФС» является реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта - дополнительных общеразвивающих 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.

Образовательная деятельность в МБУДО «ДЮЦФС» представлена через реализацию дополнительных общеразвивающих программ по восьми спортивным направленностям: баскетбол, бокс, дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, настольный теннис, шахматы, футбол.

В Образовательном учреждении функционирует три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СОГ);
- начальной (ГНП);
- тренировочный (УТГ).

Учебно – тренировочное занятие – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей и склонностей детей. Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учётом 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 спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
- 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. Учебный план дополнительного образования помогает обучающимся свободно передвигаться в своём развитии.

2. Цели и задачи МБУДО «ДЮЦФС».

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности МБУДО «ДЮЦФС» различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовки. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СО). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в МБУДО «ДЮЦФС». В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет МБУДО «ДЮЦФС» может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия интересующим видом

спорта в группах НП либо СО на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и к здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к спорту, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники избранных видов спорта;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на необходимые способности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

3. Условия зачисления в МБУДО «ДЮЦФС», комплектование учебных групп и порядок перевода обучающихся на каждый последующий год обучения.

3.1. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в МБУДО «ДЮЦФС» по видам спорта определяется в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3.2. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований МБУДО «ДЮЦФС» может осуществлять набор детей раннего возраста (5-6 лет), в рамках утвержденной Программы развития и функционирования МБУДО «ДЮЦФС» на 2024/2025 уч. год.

Условиями данного набора является:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие учебной программы (дополнительная общеразвивающая), в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- справка от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятия спортом;
- сохранение МБУДО «ДЮЦФС» набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном учебной программой и т.д.

3.3. Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением (Положением о порядке зачисления, перевода, отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр по физкультуре и спорту» от 18.01.2021, согласовано с педагогом дополнительного образования) и оформляется приказом директора МБУДО «ДЮЦФС».

3.4. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Образовательную организацию обучающихся, так из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

3.5. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов.

3.6. На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами (дополнительными

общеразвивающими), а также показавших высокие результаты в соревновательной деятельности.

3.7. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки МБУДО «ДЮЦФС» определяется с учетом возможности размещения в учебном кабинете, спортивном зале, площадке с соблюдением техники безопасности в соответствии с учебной программой (видом спорта).

При отсутствии в утвержденной учебной программе нормативов по наполняемости учебных групп и максимальном объеме учебно-тренировочной нагрузки рекомендуется придерживаться параметров приведенных в таблице №1, разработанных на основании приказа Министерство спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Таблица №1

Этап подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Макс. количе- ственный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап	12	24	12
Начальная подготовка	15	24	6-8
Спортивно- оздоровительный этап	15	24	до 6

*- при условии открытия группы, формирования (первый год обучения).

3.8. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

3.9. Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения рекомендуется проводить на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

4. Организация учебно – тренировочного процесса

МБУДО «ДЮЦФС»

4.1. МБУДО «ДЮЦФС» организует работу с обучающимися в течение учебного года (с сентября по май следующего календарного года).

4.2. Основными формами учебно–тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- участия в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника педагога дополнительного образования (тренера).

4.3. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУДО «ДЮЦФС» по представлению педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным учебным программам.

4.4. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха обучающихся в период каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря, тематические площадки, учебно – тренировочные сборы.

Этапы учебно – тренировочного процесса:

- теоретическая подготовка. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.;

План теоретической подготовки:

№ № п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура- важное средство	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	физического развития и укрепления здоровья человека	культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

- воспитательная работа и психологическая подготовка. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;

- восстановительные средства и мероприятия. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических

средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

- инструкторская и судейская практика.

Одной из задач МБУДО «ДЮЦФС» является подготовка обучающихся к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться участвовать в судействе.

- программный материал для практических занятий. Наиболее эффективным методом подготовки юных спортсменов считается использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Подробный Учебный план работы учреждения на 2021/2022 год включает в себя основные утвержденные данные по количеству: часов на отделении, педагогов дополнительного образования на отделении, планируемое количество обучающихся по каждому отделению и для всего учреждения в целом (на основании муниципального задания №47), учитывая прогноз вновь принятых педагогов дополнительного образования и открытия нового спортивного отделения (приложение №1).

Учебный план-график (годовой, месячный) по каждому виду спорта и для каждой группы разрабатывается педагогом дополнительного образования, проверяется заместителем директора по УВР и утверждается директором центра, ведение которого является обязательным в АИС «Навигатор».

5. Общий режим работы МБУДО «ДЮЦФС»

Продолжительность учебного года: с 1 сентября 2024 г. по 31 мая 2025 г. (36 учебных недель).

Образовательная деятельность осуществляется ежедневно с 8.30 - 20.00 часов, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и составляет 45*2 (90 минут) и 45*3 (135 минут).