

Принято:
протокол заседания
педагогического совета
№ 4 от 28.05.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО СШ «Луч»
им. В.Фридзона


О.А. Доманчук

***Учебный план МБУДО СШ «Луч»
им. В. Фридзона на 2024 – 2025 учебный год.***

Пояснительная записка

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

1. Обеспечение равных возможностей для занятия физической культурой и спортом.
2. Формирование у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки 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 работы СШ. Реализуя физкультурно – спортивную направленность в реализуемых видах спорта.

Настоящий учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. «273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
- Устав МБУДО СШ «Луч» им. В. Фридзона.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами обучения, этапами спортивной подготовки, учитывались материально – технические условия, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы спортивной подготовки и общеразвивающие программы.

Спортивная школа организует тренировочные занятия и спортивно – массовые мероприятия в режиме 7 – дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательного, образовательного и тренировочного процессов.

Учебный план разрабатывается из расчёта:

- **по программам спортивной подготовки** - 46 тренировочных недель в условиях спортивной школы и 6 недель каникул (во время каникул возможно проведение занятий в условиях физкультурно – оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха).

- **по общеразвивающим программам** - 44 тренировочные недели в условиях спортивной школы.

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно – техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно – воспитательного процесса являются групповые учебно – тренировочные занятия. Учебные- тренировочные 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 отдают предпочтение развивающим методикам, 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.

Организация образовательного процесса включает в себя:

по общеразвивающим программам

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма
- освоение нормативов ВФСК «ГТО»;

по программам спортивной подготовки :

- этап начальной подготовки (НП 1 г.о., НП 2 г.о., НП 3 г.о.)
- учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ 1 г.о., УТГ 2 г.о., УТГ 3 г.о., УТГ 4 г.о., УТГ 5 г.о.)
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами СШ. Набор обучающихся осуществляется до 15 октября текущего года. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Организация образовательного процесса

СШ осуществляет образовательную деятельность:

по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности по следующим видам спорта:

- баскетбол
- дзюдо
- каратэ
- лёгкая атлетика
- настольный теннис

Режим учебной недели: организован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом СШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно – массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебно – тренировочной работы и требованиями по спортивной подготовке и видам спорта.

Продолжительность занятий по общеразвивающим программам и по программам спортивной подготовки:

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы не более 2 академических часов 80 мин. (1 час - 40 мин.).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах (60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов (120 мин.);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов (180 мин.);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов (240 мин.);

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно – тренировочные занятия проводятся согласно требованиям науки, теории и методики физической культуры и спорта, предполагающие непрерывность учебно – тренировочного процесса. Перерывы (до 10 мин.) при планировании и проведении учебно – тренировочных занятий с обучающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части учебно – тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов, повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений. Перерывы могут назначаться тренером – преподавателем по его решению и в случае определения порога усталости отдельного обучающегося или группы обучающихся.

При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующих условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Соревновательная деятельность: согласно календарю спортивно – массовых мероприятий.

3. Время начала и окончания занятий.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно – гигиенических норм и требований.

Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с правилами внутреннего распорядка, режимом работы и нормативными документами МБУДО СШ «Луч» им. В.Фридзона.

Начало учебно – тренировочных занятий: 8:00 часов.

Окончание учебно - тренировочных занятий: 20:00 часов.

Количество учебных дней в неделю: 7 дней

4. Места проведения занятий

МБУДО СШ «Луч» им. В. Фридзона осуществляет свою деятельность на объектах собственности, находящихся в оперативном управлении СШ.

Физкультурно – оздоровительный комплекс «Солнечный» 243146, Брянская область, г. Клинцы, ул. Ворошилова 39 а, «Ледовая арена» Ворошилова 39 а. тел. 8 (48336) 5 – 37 – 22, 5 – 00 – 45

5. Аттестация обучающихся

Тестирование при приёме в СШ – сентябрь – вводный контроль (для групп начальной подготовки 1 года обучения)

Сдача контрольно - переводных нормативов для групп спортивной подготовки: промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь; (исходный контроль) апрель – май (2 полугодие). Для спортивно – оздоровительных групп по итогам года.

Допускается текущий контроль со стороны тренера – преподавателя по завершении тематического раздела.

Выполнение спортивных разрядов в течение года.

Перевод, отчисление и выпуск обучающихся – август.

Переводные нормативы проводятся согласно приказа директора учреждения апрель – май. Допускается текущий контроль со стороны тренера – преподавателя по завершении тематического раздела.

- пауэрлифтинг
- самбо
- фигурное катание
- футбол
- хоккей
- шахматы
- художественная гимнастика
- ОФП
- ГТО

по программам спортивной подготовки по 8 видам спорта:

- баскетбол;
- дзюдо;
- лёгкая атлетика;
- самбо;
- футбол;
- хоккей
- художественная гимнастика.
- каратэ

Начало учебного года: 01 сентября 2024 г.

Окончание учебного года: 31 августа 2025 г.

Продолжительность учебного года – 52 недели, из них: **по программам спортивной подготовки** - 46 тренировочных недель в условиях спортивной школы и 6 недель каникул (во время каникул возможно проведение занятий в условиях физкультурно – оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха), **по общеразвивающим программам** - 44 тренировочные недели в условиях спортивной школы,

- каникулы с 01.07. по 18.08.2025 г.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется до 15 октября текущего года. Допускается набор в течение года при наличии свободных мест.