


Принято:
протокол заседания
педагогического совета
№ 1 от «25» 08.2021г.

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

А. Доманчук
Приказ № 196 от 26.08.2021 г.

**Учебный план МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона на 2021 – 2022 учебный год**

Пояснительная записка

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 реализуемых видах спорта.

Настоящий учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона (далее ДЮСШ).

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами обучения, уровнями обучения и типами программ, учитывались материально–технические условия, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

Детско-юношеская 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 расчета на 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 спортивных мероприятиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов изменяются 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 осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебные 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 отдадут 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 по общеразвивающим программам реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Срок освоения определяется общеразвивающей программой по видам спорта. Продолжительность одного занятия – не более 2 академических часов.

Организация образовательного процесса по предпрофессиональным программам включает в себя следующие уровни:

- базовый уровень — до 6 лет обучения;
- углубленный уровень — до 2 лет обучения. Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами ДЮСШ. Набор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы:

- 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.

Базовый уровень:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Углубленный уровень:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

2. Организация образовательного процесса.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность:

**по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта:

- баскетбол
- дзюдо
- каратэ
- легкая атлетика
- настольный теннис
- пауэрлифтинг

- самбо
- фигурное катание
- футбол
- хоккей
- ОФП
- ГТО

** по предпрофессиональным программам базового уровня (группы начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения и тренировочные группы 1-3 года обучения), углубленного уровня (тренировочные группы 3-4 года обучения) по следующим видам спорта:

- баскетбол
- дзюдо
- легкая атлетика
- самбо
- футбол
- хоккей.

Начало учебного года: 01 сентября 2021 года.

Окончание учебного года: 31 августа 2022 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели, из них: 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель – активный отдых (каникулы).

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется до 15 октября текущего года.

Режим учебной недели организован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом ДЮСШ 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 по видам спорта.

Продолжительность занятий по общеразвивающим и предпрофессиональным программам: на спортивно-оздоровительном этапе, этапе базового уровня сложности 1 и 2 года обучения не превышает 2 академических часов, этапе базового уровня сложности 3-6 года обучения и углубленного уровня 1 и 2 года обучения - не более 3 академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно требованиям науки, теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность учебно-тренировочного процесса. Перерывы (до 10 минут) 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 следующие 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.

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю по общеразвивающим и предпрофессиональным программам в академических часах: спортивно-оздоровительный этап до 6 часов, базовый уровень сложности (1-2 год обучения) – 6 часов, базовый уровень сложности (3-4 год обучения) – 8 часов, (5-6 год обучения) – 10 часов, углубленный уровень сложности (1-2 года обучения) - 12 часов

Соревновательная деятельность: согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона на 2021 и 2022 годы.

3. Время начала и окончания занятий.

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

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

Начало учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не ранее 08.00 часов.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21.00 ч.

Количество учебных дней в неделю: 7 дней (выходные согласно расписанию)

4. Места проведения занятий.

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

Физкультурно-оздоровительный комплекс: 243146, Брянская область, г. Клинцы, ул. Ворошилова 39, 39а. тел. 8(48336) 5-37-22, 5-00-45.

5. Аттестация обучающихся.

Тестирование при приеме в ДЮСШ – сентябрь (для групп начальной подготовки 1 года обучения).

Сдача контрольных нормативов: промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь; (исходный контроль) апрель – май (2 полугодие).

Выполнение спортивных разрядов - в течение года.

Перевод, отчисление и выпуск обучающихся – август.

Переводные нормативы проводятся согласно приказу директора учреждения апрель - май.

6. Учебный план на 2021-2022 учебный год

Таблица №1

| Вид спорта | Программа | Уровень подготовки | Кол-во групп | Кол-во обучающихся в группах | Кол-во часов в одной группе в неделю | | Кол-во часов в одной группе в год | | Кол-во часов во всех группах в год | Итого |
|-----------------|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------------------|---|----------|---|-----------|------------------------------------|-------|
| | | | | | | | | | | |
| Баскетбол | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 4 | 80 | 6 | | 276 | | 1104 | 1656 |
| | предпрофессиональная | базовый | 2 | 20 | НП-1: 6 | | 276 | | 552 | |
| | | | | 18 | НП-2: 6 | | 276 | | | |
| Дзюдо | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 3 | 60 | 6 | | 276 | | 828 | 2024 |
| | предпрофессиональная | базовый | 3 | 46 | НП-2: 6 НП-3: 8 | ТГ-4: 12 | НП-2: 276 НП-3: 368 | ТГ-4: 552 | 1196 | |
| Каратэ | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 2 | 40 | 6 | | 276 | | 552 | 552 |
| Легкая атлетика | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 3 | 60 | 6 | | 276 | | 828 | 4140 |
| | предпрофессиональная | базовый | 6 | 97 | НП-1:6; НП-2:6; НП-3:8, ТГ-1:8; ТГ-2:10, ТГ-3-10; | | НП-1:276; НП-2:276; НП-3:368;ТГ-1:368; ТГ-2:460 , ТГ-3-460; | | 2208 | |
| | | | | | 2 | 23 | ТГ-4:12; ТГ-5:12 | | ТГ-4: 552; ТГ-5:552 | |

| | | | | |
|--------------|----------------------|----------------------------------|---|-----|
| Н/теннис | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 2 | 40 |
| Пауэрлифтинг | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 1 | 20 |
| Самбо | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 4 | 80 |
| | предпрофессиональная | базовый | 4 | 72 |
| Фиг. катание | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 4 | 100 |
| Футбол | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 5 | 100 |
| | предпрофессиональная | базовый | 5 | 92 |
| | | углубленный | 2 | 32 |
| Хоккей | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 2 | 40 |
| | предпрофессиональная | базовый | 4 | 52 |
| | | углубленный | 1 | 10 |
| ОФП | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 4 | 75 |
| ГТО | общеразвивающая | Спортивно-оздоровительные группы | 3 | 60 |

| | | | |
|--|--|------|------|
| 6 | 276 | 552 | 552 |
| 6 | 276 | 276 | 276 |
| 6 | 276 | 1104 | 2392 |
| НП-1:6, НП-2:6; НП-3:8, ТГ-1:8 | НП-1:276, НП-2:276; НП-3: 368, ТГ-1:368 | 1288 | |
| 6 | 276 | 1104 | 1104 |
| 6 | 276 | 1380 | 3036 |
| НП-1:2 гр. по 6; НП-2:6; НП-3:8; ТГ-2:10 | НП-1:276; НП-1:276 НП-2:276; НП-3: 368; ТГ-2:460 | 1656 | |
| ТГ-4:12; ТГ-5: 12 | ТГ-4:552; ТГ-5: 552 | 1104 | |
| 6 | 276 | 552 | 2576 |
| НП-1:6; НП-3:8, ТГ-1:8; ТГ-3:10 | НП-1:276; НП-3:368, ТГ-1:368; ТГ-3: 460 | 1472 | |
| ТГ-5: 12 | 552 | 552 | |
| 6 | 276 | 1104 | 1104 |
| 6 | 276 | 828 | 828 |