

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»**

Рассмотрено на заседании
трудоого коллектива
Протокол №5
от «15» 09 2022г



Утверждаю:
директор МБУ ДО
«ДЮСШ Камешкирского района»
Н.Г.Макарова
Приказ № 71 от 15.09.2022г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2022 - 2023 учебный год

**с. Русский Камешкир
2022г**

Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа Камешкирского района» составлен в соответствии с:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ;
Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14).

Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

- Письмом Министерства спорта Российской Федерации № ВМ-03-09/4229 от 22. 07 2013 г.;
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации № ЮН-04-10/4409 от 30. 07 2013 г.;
- Лицензией: серия 58ЛО1 № 0000796 от 11. 10. 2016 года;
- Уставом Учреждения;
- Локальными актами Учреждения

Инструкциями по технике безопасности при проведении учебных занятий по видам спорта: футболу, лыжным гонкам, боксу, настольному теннису, шахматам, шашкам, фитнес - аэробике, общефизической подготовке;

Инструкцией по противопожарной безопасности;

Инструкцией по охране труда при проведении спортивных соревнований;

Правовыми актами органов местного самоуправления

Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.

Учебный год начинается 1 сентября 2022 года, возраст обучающихся с 5 до 18 лет, продолжительность учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком(36недель). Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп по видам спорта устанавливается с учётом техники безопасности в соответствии с видом спорта на каждом этапе подготовки и периода обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин. Тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию занятий с 13-00 до 21-00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21-00 ч.

1. Цели и задачи образовательного процесса

1.1 Цели:

- обеспечение здорового образа жизни учащихся;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- реализация дополнительных образовательных общеразвивающих программ и услуг по физическому воспитанию;
- физическое, нравственное и интеллектуальное самосовершенствование в интересах личности, общества и государства.

1.2. Задачи:

- обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья в возрасте преимущественно от 5 до 18 лет;

- формирование общей и физической культуры;
- организация содержательного досуга;
- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- ведение работы по привлечению максимально возможного количества учащихся к систематическим занятиям культивируемыми видами спорта, физической культурой;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств;
- достижение спортивных успехов;
- развитие разных видов спорта в районе;
- подготовка резерва спортсменов района для сборных команд области и России.

2. Структура учебного плана

2.1 Учебный план отражает организацию учебно-тренировочного процесса по трем направлениям:

- 1 направление - спортивные игры (мини - футбол, футбол, настольный теннис, шахматы и шашки);
- 2 направление - единоборства (бокс, лыжные гонки);
- 3 направление эстетическое (фитнес-аэробика)

2.2. Многолетняя спортивная подготовка учащихся осуществляется:

- в группах общей физической подготовки (ОФП) – 1год;
- в спортивно – оздоровительных группах (СОГ) - 1 год;
- в группах начальной подготовки (ГНП) - 2 года;
- в учебно-тренировочных группах (УТГ) - 3 года;
- в группах спортивного совершенствования(ГСС) -1год

Период обучения составляет от 2^x до 6 лет и включает в себя:

2.2.1 Этап общей физической подготовки – принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Критерием эффективной работы на данном этапе подготовки являются:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, физической культуры и навыков самоконтроля.

2.2.2. Этап спортивно-оздоровительной подготовки – принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Критерием эффективной работы на данном этапе подготовки являются:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

2.2.3. Этап начальной подготовки – принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки – организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Критерием эффективной работы на данном этапе подготовки являются:

- стабильность состава воспитанников;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности.

2.2.4. Этап учебно-тренировочной подготовки – зачисляются только практически здоровые дети, прошедшие необходимую подготовку в группах начальной и спортивно-оздоровительной подготовки при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Задачи на учебно-тренировочном этапе - повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение должных норм в виде спорта, исходя из

индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерием эффективной работы на данном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по выбранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

2.2.5. Этап спортивного совершенствования – зачисляются воспитанники, выполнившие нормативы «кандидат в мастера спорта» или первого спортивного разряда (для игровых видов спорта), на основании медицинского заключения.

Задачи на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов.

Критерием эффективной работы на данном этапе подготовки являются:

- уровень общего и специального физического развития воспитанников;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление воспитанников спортивной школы, в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

2.2.6. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

3. Типы и виды образовательных программ

Содержание обучения определяются дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, составленными на основе типовых государственных образовательных программ по футболу, боксу, лыжным гонкам, настольному теннису, шахматам, шашкам, фитнес-аэробике и другим спортивным направлениям.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Спортивно-оздоровительную подготовку (СОП), направленную на самоопределение в области спортивного направления;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся. 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. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ, района, области.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ.

Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов, два раза в год (сентябрь, январь). В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

4. Продолжительность учебного года включает

4.1. 36 учебных недель (с 1.09.22г. по 31.05.23 г.)

4.2. 8 недель в летнее время – самостоятельное поддержание спортивной формы учащимися в период ежегодного отпуска тренера – преподавателя.

4.3. 3 недели в августе – учебно-тренировочные сборы.

5. Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

5.1. Научно-педагогической помощи: разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

5.2. Консультативно-методической помощи:

Проведение тренерских советов в рамках МБУ ДО «ДЮСШ». Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей МБУ ДО «ДЮСШ».

5.3. Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях муниципального, регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа Камешкирского района»
на 2022-2023 учебный год

Наименование отделения	Учебная группа					Всего часов
	Общая физическая подготовка (ОФП) (количество часов)	Спортивно- оздоровитель ный этап (СО) (кол-во часов)	начальной подготовки (НП) (кол-во часов)	учебно- тренировоч ной подготовки (УТП) (кол- во часов)	специальная физическая подготовка (СФП) (кол-во часов)	
1	2	3	4	5	6	7
бокс				9		18
1 группа						
2 группа				9		
лыжные гонки				9		21
1 группа						
2 группа				12		
Футбол				6		42
1 группа						
2 группа				6		
3 группа				6		
4 группа		6				
5 группа			6			
6 группа				6		
7 группа				6		
Шашки			6			18
1 группа						
2 группа			6			
Н.теннис				9		9
1 группа						12
ОФП	1					
1 группа						
2 группа	1					
3 группа	1					
4 группа		1				
5 группа		1				
6 группа		1				

7 группа		1				
8 группа		1				
9 группа		2				
10 группа		2				
Фитнес аэробика 1 группа				2		2
2 группа		4				4
Итого: 26 групп	3	19	24	80		126

Директор _____ / Н.Г.Макарова

