

Принят на Педагогическом совете
Протокол № 3 от «29» 08. 2024 г.



Директор МБУ ДО «Петуховская ДЮСШ»
И. В. Горохов
Приказ № 61 от «29» 08. 2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Петуховская детско-юношеская спортивная школа»

Учебный план
на 2024-2025 учебный год.

г. Петухово
2024 г.

Пояснительная записка к учебному плану

МБУДО «Петуховская ДЮСШ» на 2024-2025 учебный год.

Учебный план на 2024-2025 учебный год разработан в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В 2024-2025 учебном году в ДЮСШ реализуются дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: греко-римская борьба, тяжёлая атлетика, футбол, волейбол, лыжные гонки, художественная гимнастика, хоккей.

Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания четкой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Учебный план обеспечивает преемственность между этапами обучения.

При разработке учебного плана учитывались материальная база, наличие кадров, региональные условия, дополнительные образовательные программы, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

ДЮСШ реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта двух видов:

1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Срок реализации дополнительных общеразвивающих программ - 1 год.

2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направленные на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Сроки реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Программы рассматриваются педагогическим советом МБУДО «Петуховская ДЮСШ» и утверждаются директором.

Цели данных программ предусматривают формирование гармоничной физической развитой личности, воспитание патристических и волевых качеств, сохранение и расширение принципа интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного образования, создание условий для проведения соревнований по видам спорта среди учащихся, проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности к определенным видам спорта.

Задачи программ следующие: освоение учащимися физических упражнений и углубленное изучение технических и тактических действий выбранного вида спорта; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие кондиционных качеств; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Программы предусматривают как качественный рост результатов спортивной деятельности личности учащегося, так и его нравственное и интеллектуальное развитие. Реализуется принцип дифференцированного подхода к каждой личности спортсмена, личностно-ориентированная педагогическая технология. Учащиеся получают дополнительные знания и умения, развивают стремление к спортивному совершенствованию.

Период обучения в МБУДО «Петуховская ДЮСШ» включает в себя следующие этапы:

Для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- спортивно-оздоровительный этап. Реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки. Реализуется в группах начальной подготовки (ГНП) по годам обучения от 3 до 4 лет.

- Учебно-тренировочный этап. Реализуется в учебно – тренировочных группах (УТГ) по годам обучения от 3 до 5 лет.

- Этап совершенствования спортивного мастерства. Срок реализации не ограничивается.

Группы формируются из числа воспитанников дошкольных учреждений, достигших 6 летнего возраста, обучающихся общеобразовательных школ и студентов средних профессиональных учебных заведений и других лиц, не имеющих медицинских противопоказаний.

Основными формами тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- тренировка по индивидуальным планам;
- тренировочный процесс в оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах;
- участие в соревнованиях, турнирах, в матчевых встречах, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий;
- инструкторская и судейская практика.

Возможно проведение тренировочных занятий в дистанционной форме.

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ осуществляется во время учебного года, который начинается с 1 сентября (или последующий рабочий день, если 1 сентября приходится на выходной день).

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год в спортивно-оздоровительной группе (СОГ). Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель для групп, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин). Количество часов в неделю: 3 - 6 ч.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 - 2 часа.

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 25 мая.

По программам спортивной подготовки продолжительность учебного года составляет 52 недели, из них 46 недель учебно – тренировочных занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

ДЮСШ может осуществлять работу и в каникулярный период.

Время и последовательность занятий в течение дня и недели определяется расписанием занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению педагогических работников в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Комплектование групп:

Спортивно-оздоровительные:

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15 - 20	30	3 - 6

Группы спортивной подготовки:

Вид спорта	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Количество часов в неделю	Наполняемость (чел.) минимальная	Наполняемость (чел.) максимальная
Тяжелая атлетика	Этап начальной подготовки	ГНП 1 г.о.	9	6	8	16
		ГНП 2 г.о.	10	6	8	16
		ГНП 3 г.о.	11	8	8	16
	Учебно – тренировочный этап	УТГ 1 г.о.	12	10	6	12
		УТГ 2 г.о.	13	12	6	12
		УТГ 3 г.о.	14	14	6	12
		УТГ 4 г.о.	15	16	6	12
		УТГ 5 г.о.	16	18	6	12
	Этап совершенствования спортивного мастерства	срок не ограничен	16	18-24	3	
	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается				
	Этап начальной подготовки	ГНП 1 г.о.	7	6	10	20
		ГНП 2 г.о.	8	6	10	20
		ГНП 3 г.о.	9	8	10	20
		ГНП 4 г.о.	10	8	10	20
Греко – римская борьба	Учебно – тренировочный этап	УТГ 1 г.о.	11	10	8	16
		УТГ 2 г.о.	12	12	8	16
		УТГ 3 г.о.	13	14	8	16
		УТГ 4 г.о.	14	16	8	16
	Этап совершенствования спортивного мастерства	срок не ограничен	14	20-28	2	
	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается				