



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА
155331 Ивановская обл., г. Вичуга, ул. Парковая, д.9, тел. (49354)2-51-75

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО СШ

28.12.19

С.С. Авдеева



УЧЕБНЫЙ П Л А Н

МБУ ДО СШ НА 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.2.2821-10. 03.04.2003г.) для учреждений дополнительного образования;
- Устава МБУ ДО СШ;
- Дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО СШ на 2023-2024 учебный год;

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию программ.
- Поэтапность обучения в спортивной школе учащихся.
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- Профессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Спортивная школа, являясь частью системы общего и дополнительного образования, организует учебно-воспитательную и спортивно - досуговую деятельность. В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей. Учебный план составлен с учетом возрастных особенностей детей. Предусмотрены как групповые занятия, так и индивидуальные. Деятельность детей осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях по интересам.

Учебный план отражает спортивную школу, как многопрофильного учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности, дополнительной образовательной программе стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, следующих видов:

- Лыжные гонки
- Спортивная гимнастика
- Тэг-Регби

Учебный план включает в себя следующие этапы подготовки и максимальную нагрузку на учащихся разного возраста и разных лет обучения:

Дополнительные общеразвивающие программы:

Спортивно-оздоровительный этап – срок обучения не ограничен – 6 часов

Дополнительная образовательная программа стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

Группы начальной подготовки 1-3 год обучения 6-9 часов

Учебно-тренировочный этап 1-3 год обучения 12-20 часов

Этап совершенствования спортивного мастерства 20 часов

Этап высшего спортивного мастерства 24 часа

Наполняемость группы:

- спортивно-оздоровительные – 15 человек
- группа начальной подготовки 1-года обучения 15 человек.
- группа начальной подготовки 2-3- года обучения 14 человек.
- учебно-тренировочная группа 1-года обучения 12 человек.
- учебно-тренировочная группа -2-5 год обучения 10 человек.
- этап совершенствования спортивного мастерства 4 человека
- этап высшего спортивного мастерства 1 человек

Этап начальной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся
2. Уровень освоения программ СШ.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыки гигиены и самоконтроля.

Этап учебно-тренировочной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся
2. Выполнение нормативных показателей по теоретической, общей и специальной подготовки.
3. Состояния здоровья, уровень физического развития занимающихся.
4. Участие в турнирах, соревнованиях.

Условия зачисления в кружки:

На этапы спортивно-оздоровительные и группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочном этапе подготовки зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общим и специальные подготовки.

Учащиеся, не выполнившие программные требования (контрольно-переводные экзамены) продолжают обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки; в случае повторного невыполнения требований, учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу. Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, просмотр учебных фильмов, по индивидуальным планам. Участие в соревнованиях, турнирах и матчевых встречах согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начальной подготовки 1-го года обучения 2х академических часов.
- в группах начальной подготовки 2-го года обучения 3х академических часов
- в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов при не менее четырёхразовых занятий в неделю.

Объединение в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебных в условиях СШ, 6 недель дополнительно по индивидуальным планам на период активного отдыха ими в спортивно-оздоровительном лагере.

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта и индивидуально.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

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

2. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

3. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств

4. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся СШ. 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. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методической обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

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.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ. 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 СШ.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

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

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

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Одним из ключевых компонентов образовательной программы является Учебный план.

Учебный план определяет количество часов на освоение образовательных программ в определенных видах спорта и определяет максимально возможную нагрузку для детей различного возраста, связанную с их физиологическими возможностями и занятостью в общеобразовательной школе.

Учебный план на 2023-2024 учебный год.

№	вид спорта	название группы	кол-во групп	кол-во учащихся в группе, средняя наполняемость	кол-во часов в группе	Кол-во обучающихся	кол-во часов в неделю	всего часов в году	Форма промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
1	Спортивная гимнастика	СОГ	3	15	6	57	6	276	Прирост показателей по ОФП; - Участие в соревнованиях (внутришкольных и городских); - Личностные достижения обучающихся на контрольных стартах.
2	Тэг-регби	СОГ	2	15	6	44	6	292	Прирост показателей по ОФП; - Участие в соревнованиях (внутришкольных и городских); - Личностные достижения обучающихся на контрольных стартах.
Стандарт спортивной подготовки вид спорта «Лыжные гонки»		1 г.н.п.	6	12	6	90	6	234	Выполнение нормативов по ОФП и СПФ; - Участие в соревнованиях (внутришкольных, городских, областных, Всероссийских); - Личностные достижения обучающихся на контрольных стартах; - Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов; - Инструкторская и судейская практика.
		2 г.н.п.	6	12	8	90	8	312	
		3 г.н.п.	3	12	8	59	8	312	
		1 г.уч.тр.	2	10	10	30	10	520	
		2 г.уч.тр.	5	10	12	75	12	520	
		3 г.уч.тр.	1	10	16	15	16	728	
		4 г.уч.тр.	4	10	16	41	16	832	
		5 г.уч.тр.	2	10	18	20	18	936	

