

Принят на Педагогическом совете
29.08.2024 г. протокол № 3



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Е.М. Демина
Приказ № 118 от 02.09.2024 г.

**Учебный план
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Система спортивной подготовки в МБУ ДО «ДЮСШ» представляет собой многолетний круглогодичный специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочные сборы, участие в соревнованиях различного уровня, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, то есть тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Спортивная школа реализует дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта;
- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

К занятиям по дополнительным общеразвивающим программам допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Срок обучения по дополнительным общеразвивающим программам в ДЮСШ не ограничен.

Для реализации дополнительных общеразвивающих программ требования федеральных стандартов не распространяются.

В спортивных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности, и овладение основами техники избранных видов спорта.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами техники избранных видов спорта;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- утверждение здорового образа жизни.
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Занятия в группах проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 академическим часам. В содержание занятий входит теория, практика и восстановительные мероприятия.

В конце учебного года обучающиеся проходят годовую аттестацию, которая включает в себя контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке в соответствии с программами по видам спорта.

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта. Срок обучения 8 лет.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, прошедшие индивидуальный отбор.

Этап начальной подготовки делится на периоды: первый год подготовки и свыше первого года подготовки. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа НП:

- всестороннее физическое и нравственное развитие;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования,
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом.

Занятия в группах начальной подготовки 2 года обучения проходят 3 раза в неделю по 2-3 астрономических часа.

В содержание занятий входит теория, практика, восстановительные мероприятия.

На этапе начальной подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по видам спорта. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится по решению педагогического совета на основании результатов прохождения промежуточной аттестации. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению Педагогического совета и с письменного согласия родителей (законных представителей) могут быть предоставлены следующие возможности:

- пройти промежуточную аттестацию по предметной области (виду спортивной подготовки) не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест).

Учебно-тренировочный этап (УТЭ). На учебно-тренировочном этапе группы формируются из здоровых и практически здоровых лиц, проявивших способности к данному виду спорта, прошедших необходимую подготовку или выполнивших контрольные нормативы по выбранному виду спорта.

Основные задачи ТЭ:

-направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;

- овладение и совершенствование техническими и тактическими действиями программного материала;

- развитие морально-волевых качеств спортсменов;

- воспитание навыков соревновательной деятельности.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) - 5 лет.

В тренировочных группах 3 года обучения занятия проходят 3-5 раз в неделю, продолжительность одного занятия не превышает 3 астрономических часов.

Баскетбол

| № п/п | Программы обучения | Часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1. | Дополнительная общеразвивающая - весь период | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 36 | 216 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| 2. | Соревнования | По планам тренеров-преподавателей | | |

Волейбол

| № п/п | Программы обучения | Часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1. | Дополнительная общеразвивающая – весь период | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 36 | 216 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| 2. | Соревнования | По планам тренеров-преподавателей | | |

Дзюдо

| № п/п | Программы обучения | Часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1. | Дополнительная общеразвивающая – весь период | 6 | 36 | 216 |
| 2. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – УТГ-3года обучения | 9 | 52 | 468 |
| 3. | Соревнования | По планам тренеров-преподавателей | | |

Легкая атлетика

| № п/п | Программы обучения | Часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1. | Дополнительная общеразвивающая - весь период | 6 | 36 | 216 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| | | 2 | 36 | 72 |
| | | 2 | 36 | 72 |
| | | 2 | 36 | 72 |
| 2. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – НП-2 года обучения | 8 | 52 | 416 |
| 3. | Соревнования | По планам тренеров-преподавателей | | |

Футбол

| № п/п | Программы обучения | Часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1. | Дополнительная общеразвивающая – весь период | 6 | 36 | 216 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 4 | 36 | 144 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| | | 6 | 46 | 276 |
| 2. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – УТГ- 3 года обучения | 10 | 52 | 520 |
| 3. | Соревнования | По планам тренеров-преподавателей | | |

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «ДЮСШ» ведется в соответствии с учебным планом.