

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Арефино»»



## Учебный план на 2023-2024 учебный год.

с. Арефино

2023г.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха.

Учебный план включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в спортивных программах по виду спорта.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО СШ зависит от вида спорта и составляет 6-12 лет, максимальный возраст занимающихся 18 лет. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу подготовки.

Режим занятий обучающихся:

- содержание тренировочного процесса определяется Педагогическим советом МБУ ДО СШ, исходя из примерных учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности;
- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни. МБУ ДО СШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время МБУ ДО СШ может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря, создавать различные объединения с постоянным составом и (или) переменным составом детей в лагерях (с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства с дневным пребыванием.

МБУ ДО СШ самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный:

Начальной подготовки:

- Стабильность состава обучающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Уровень основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- Воспитание у обучающихся физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочный:

- Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- Освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программ по видам спорта

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа «Арефино» разработан в соответствии с требованиями:

- Закона РФ "Об образовании"
- Устава МБУ ДО СШ «Арефино»
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26 июня 2012 г. N 504);
- на основе Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685,;
- письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей МО и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479,;
- на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта :
  - лыжные гонки,
  - -хоккею с шайбой ,
  - - футболу,
  - - шахматам,
  - - спортивному ориентированию для СШ, СДЮСШОР.

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

В 2023-2024 учебном году МБУ ДО СШ реализуется 6 модифицированных спортивных программ всех уровней физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: лыжные гонки, хоккей с шайбой футбол, волейбол, шахматы и спортивное ориентирование.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- открытые учебно-тренировочные занятия.

При объединении в одну группу обучающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

**Учебный план МБУДО «СШ «Арефино»  
на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Отделение	Колич- ство групп	Этапы подготовки							
			Режим учебно-тренировочной работы							
			Начальная подготовка						Учебно- тренировочный этап	
			1 год			2 год		3 год		3 год
			В неделю (ч)	В год (ч)	В неделю (ч)	В год (ч)	В неделю (ч)	В год (ч)	В неделю (ч)	В год (ч)
1.	Лыжные гонки	2	-	-	9	414	9	414	-	-
2.	Хоккей с шайбой	1	-	-	9	414	9	414	-	-
3.	Футбол	2			9	414	9	414	-	-
4.	Волейбол	1	4,5	162	-	-	-	-	-	-
5.	Шахматы	1	4,5	162						
6.	Спортивное ориентирование	2	4,5	162						
			4,5	162						