

Утверждаю:  
директор МБОУ ДО  
ДООЦ "Кристалл"  
\_\_\_\_\_ А.П. Петров

## Учебный план

### 1. Пояснительная записка.

Актуальность разработки Учебного плана связана с активным развитием и ростом популяризации спорта и необходимостью создания строгой системы подготовки спортсменов соответствии с современными требованиями спортивной подготовленности.

Учебный план на 2019-2020 составлен на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивного центра: закона РФ "Об образовании N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года," Устава образовательного учреждения от 14.11.2017 года №282, выполнения программного материала и контрольно-переводных нормативов. МБОУ ДО ДООЦ "Кристалл" решает задачи всестороннего физического воспитания.

Основной деятельностью спортивного центра является реализация образовательных программ по видам спорта, разработанных на основе директивных и нормативных регламентирующих работу учреждения в соответствии с Законом РФ "Об образовании" и Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233, нормативными документами Комитетом РФ по физической культуре и спорту. Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на всех этапах обучения. В основу учебных программ утвержденных 30.08.2019 года №95\2-У по всем видам спорта в МБОУ ДО ДООЦ "Кристалл" заложены основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля),

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем и учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитании физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовленности, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенно в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### Программный материал преследует решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонняя физическая подготовленность учащихся;

- подготовка спортсменов высокой квалификации

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активностью молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

### **Этапы спортивной подготовки:**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап;
- 4) этап спортивного совершенствования.

Основная цель на каждом этапе – решение конкретных задач.

**Спортивно-оздоровительный этап** – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодёжи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. На данном этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Осуществляется оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения навыками спорта.

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. Комплектуется из учащихся прошедших спортивно-оздоровительный этап и выполнивших нормативные требования по физической подготовленности.

**Учебно-тренировочный этап** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Комплектуется из числа спортсменов прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативные требования по физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края, региона, России.

Содержание образовательного процесса определяется примерными программами для спортивных школ, допущенных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, программами, разработанными, принимаемыми и реализуемыми учреждением самостоятельно в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

В Учреждении ведутся занятия по следующим видам спорта:

- футбол (юноши, девушки);
- баскетбол (юноши, девушки);
- волейбол (юноши, девушки);
- лёгкая атлетика (юноши, девушки);
- шахматы (юноши, девушки);
- шашки (мальчики, девочки)
- пулевая стрельба (юноши, девушки);

- хоккей с шайбой (юноши);
- шорт-трек (юноши, девушки);
- джиу-джитсу (юноши, девушки).

### **Учебный план.**

Организация образовательного процесса регламентируется программой, учебным планом, учебным планом-графиком, рабочим планом, расписанием занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми самостоятельно в соответствии с примерной программой по видам спорта, допущенным Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения согласно учебному плану, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха воспитанников, с учётом их обучения в образовательных учреждениях, с учётом возрастных особенностей детей и требований СанПиНо.

#### **Основными направлениями деятельности является:**

- **спортивно – оздоровительная:** организация в каникулярное время работы с спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки в течение года;
- **массовый спорт:** организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных фестивалей, присвоение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение учебного года;
- **спорт высших достижений:** участие в соревнованиях краевого, регионального, российского ранга;
- **выявление в процессе занятий способных и одарённых** детей для достижения более высоких результатов;
- **взаимодействие с семьёй и школой:** оказание всесторонней помощи в организации спортивной жизни.

#### **Основные положения учебного плана:**

- непрерывность организации тренировочного процесса;
  - чёткое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;
  - определение для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией воспитанников и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства;
  - определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки воспитанников;
  - организация воспитательной работы;
  - организация врачебного и педагогического контроля;
  - определение для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгровке команд;
  - определение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп воспитанников в зависимости от их спортивной квалификации.
- В каждом годовом цикле необходимо планировать к какому времени необходимо достичь наивысшего уровня спортивной подготовленности, как долго он должен сохраниться и когда можно перейти к необходимому активному отдыху. Годичный цикл делится на три периода:
- подготовительный период;
  - соревновательный период;
  - переходный период.
- Подготовительный период начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований.

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. Для более чёткого планирования учебно-тренировочной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа.

Основное внимание на первом этапе уделяется разносторонней общей, физической подготовке. Общей физической подготовке отводится до 40-45% общего времени, технической подготовке отводится 35-40%, а тактической -20-25%.

Соревновательный период каждого цикла начинается выступлением команды или отдельных спортсменов в соревнованиях. Главная задача соревновательного периода - достижение максимальных стабильных результатов.

Переходный период начинается после окончания соревнований полугодичного цикла. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

Содержание образовательного процесса определяется примерными программами для спортивных школ, допущенных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, программами, разработанными, принимаемыми и реализуемыми учреждением самостоятельно в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утверждённым программам, учебному плану.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап;
- 4) этап спортивного совершенствования.

### **Основная цель на каждом этапе – решение конкретных задач.**

**Спортивно-оздоровительный этап** – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодёжи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. На данном этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Осуществляется оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения навыками спорта.

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. Комплектуется из учащихся прошедших спортивно-оздоровительный этап и выполнивших нормативные требования по физической подготовленности.

**Учебно-тренировочный этап** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Комплектуется из числа спортсменов прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативные требования по физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края, региона, России.

Наполняемость групп устанавливается в соответствии с Программой вида спорта и учебного плана, объём учебно-тренировочной нагрузки определяется учебным планом на текущий календарный год. Нормативные требования учебно-тренировочной нагрузки на этапах обучения представлены в таблице №1

**Нормативные требования учебно-тренировочной нагрузки  
на этапах обучения.**

таблица № 1

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по спортивной подготовке</b>
<b>этап спортивно-оздоровительный</b>	1г.	6-7	15	6	Воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения, приобретение элементарных теоретических и практических знаний по избранному виду спорта. Формирование интереса к избранному виду спорта
<b>этап начальной подготовки</b>	1г.	7-8	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов. Прирост показателей по ОФП,СФП.
	2г.	8-9	15	9	
<b>этап учебно-тренировочный</b>	1г.	10	12	9	Выполнение нормативов по технической подготовленности, спортивных 2-х, 1-х разрядов, результатов КМС, МС
	2г.	11	12	12	
	3г.	12	12	12	
	4г.	13	12	15	
<b>этап спортивного совершенствования</b>	1	14	12-8	15	участие на краевых соревнованиях, региональных, всероссийских Подготовка в сборные края, региона, России.
	2	15	8	15	
	3	16	8	15	

Зачисление в спортивный центр проходит с 6 лет (по Уставу), поэтому тренировочная нагрузка в течение дня и недели не должна превышать допустимых норм (таблица №2).  
Исключение составляет зачисление детей на отделение шахмат – с 5 лет (продолжительность занятий 30 минут, где 10 минут – физкультминутка).

## Режим учебной работы на этапах обучения.

таблица № 2

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальное количество учебных часов	Продолжительность одного занятия (в академ. часах)	Количество занятий в неделю	Минимальное количество учебных часов в год
этап спортивно-оздоровительный	1г.	6	2	3	240
этап начальной подготовки	1г.	6	2	3	240
	2г.	9	2-3	3-4	360
этап учебно - тренировочный	1г.	9	3	3 – 4	360
	2г.	12	3	4	480
	3г.	12	3	4	480
	4г.	15	3	5-6	600
этап спортивного совершенствования	1	15	3	5	600
	2	15	3	5	600
	3	15	3	5	600

Количество часов, отведённых на освоение воспитанникам учебного плана не должно превышать величину недельной учебной нагрузки.

Спортивный центр, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению высокого уровня спортивных успехов воспитанников.

### **Учебный материал в Программах по видам спорта объединен в систему многолетней подготовки и решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- подготовка классифицированных юных спортсменов;
- подготовка квалифицированных инструкторов-общественников и судей по видам спорта;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации;
- пополнение сборных команд различного уровня: сборных команд района, края, России.

Подготовка спортсменов в МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» является многолетним процессом и предусматривает определенные требования к занимающимся в соответствии с этапами подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом-графиком, рассчитанным на 42 недели.

В соответствии с частью 2 статьи 34.5. Федерального закона физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (педагогом дополнительного образования) с учётом возраста, пола и состояния здоровья, спортивной подготовленности в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами.

Спортивный центр работает в режиме шестидневной учебной недели. Минимальная и максимальная нагрузка учащихся соответствует установленной норме для шестидневной рабочей недели. Продолжительность занятий по Уставу – 40 минут.

### **Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участия в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам (в т.ч. индивидуальные и групповые);
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия (после соревновательный период).

Учебные группы в отделениях комплектуются в соответствии с нормативными требованиями:

- учетом возраста;
- пола;
- спортивной подготовленности;
- стажа занятий;
- сдачи контрольно-переводных нормативов.

Предусмотрено деление групп на подгруппы по всем видам спорта, для благоприятного режима тренировок (с учётом обучения в образовательных школах).

Расписание занятий утверждается руководителем учреждения, после согласования с учебной частью в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных школах.

На начало и конец учебного года учащиеся сдают предусмотренные Программой по видам спорта нормативы по физической и технической подготовленности.

Перевод воспитанников на следующую ступень обучения производится по результатам сдачи контрольных нормативов на конец учебного года, возможен и по итогам выступлений на краевых, региональных и российских соревнованиях. Группами второго года обучения считаются группы, в состав которых входит не менее 60% обучающихся, закончивших первый год обучения (спортивно-оздоровительный), группами третьего года обучения и последующих годов обучения считаются группы, в состав которых входит не менее 40% обучающихся от списочного состава групп первого года обучения. Зачисление на определённый этап обучения, перевод в группу следующего этапа обучения производится по приказу руководителя учреждения.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В период школьных каникул группы могут работать по изменённому расписанию учебных занятий с основным и переменным составом, индивидуально (с предоставлением расписания в учебную часть). Работа организуется на собственных площадях, базах, а также на площадях образовательных школ района (с устным согласованием администрации школ района). В каникулярное время и в выходные - праздничные дни Учреждение может использовать модульный принцип образовательного процесса. Во время летних каникул образовательный процесс может осуществляться в форме пришкольных лагерей и самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Петров Александр Петрович

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022