

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2020 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Звениговский ЦФКиС»
Н.А. Зайцев
Приказ от 01.09.2020 г. № 27



**Учебный план Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Звениговский центр физической
культуры и спорта»
на 2020 - 2021 учебный год**

Учебный план МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» на 2020 - 2021 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 - ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Лицензия на образовательную деятельность № 238 от 25.08.2016 года;
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения (утвержден приказом Отдела образования администрации муниципального образования Звениговский муниципальный район от 18.07.2016 г. № 67);
- Инструкциями № 2, по охране труда при проведении учебно - тренировочных занятий по видам спорта: волейбол, футбол, хоккей;
- Инструкцией № 3 по охране труда при проведении спортивных соревнований;
- Инструкцией № 5 по охране труда при перевозке обучающихся в транспортном средстве на спортивные соревнования;
- Инструкцией № 1 по пожарной безопасности;

- Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.

Учебный год начинается 1 сентября 2020 года, возраст обучающихся с 7 до 18 лет продолжительность учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп по видам спорта устанавливается с учётом техники безопасности в соответствии с видом спорта на каждом этапе обучения и периода обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно оздоровительный (весь период), начальной подготовки (3 года) и учебно - тренировочный этап (5 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Лицензией по:

- дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта: волейбол, футбол, хоккей.

По учебному плану 2020 - 2021 учебный год:

- дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по волейболу до 3 лет и до 8 лет.

- Волейбол - ведётся на 3-х этапах обучения - спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе;

- дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по футболу до 2 лет и до 8 лет.

- Футбол - ведётся на 2-х этапах обучения - спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;

- дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по хоккею до 8 лет.

- Хоккей - ведётся на 2-х этапах обучения - начальной подготовки, учебно-тренировочном.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС», в спортивных залах общеобразовательных школ г. Звенигово и Звениговского района безвозмездного пользования спортивными сооружениями. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес всех нагрузок на спортивно-техническую, специальную, физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке от 4 до 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора обучающихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ учебно-тренировочный процесс происходит в группах СОГ -1 года обучения -6 часов недельной нагрузки. СОГ -2 – 3 года обучения до 9 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП содержит две отдельные составляющие начальной специализации СОГ- 4, СОГ- 5 (до 2 лет занятий) и углубленной СОГ- 6, СОГ- 7, СОГ- 8 до (3 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

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.

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

3. 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.

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

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

6.Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7.Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8.Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся Центра. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9.Медицинское обследование. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка: оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Формами промежуточной аттестации являются:

1.Контрольные испытания (тестирование) по общей, и специальной физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2.Учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС».

3.Учет победителей и призеров муниципального, регионального, всероссийского, международного уровня.

4. Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
5. Учёт выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ОБЪЕДИНЕНИЯМ НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.											
№ п/п	Наименование дисциплин (видов спорта)	Учебная нагрузка на этапах подготовки (количество часов в неделю)									
		Спортивно-оздоровительный этап СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3			Этап начальной подготовки СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3		Тренировочный этап начальной - углубленной специализации СОГ-4, СОГ-5, СОГ-6, СОГ-7, СОГ-8				
		(4ч/ нед)	(5ч/ нед)	(6ч/ нед)	(6ч/ нед)	(9ч/ нед)	(12ч нед)	(12ч нед)	(18ч нед)	(18ч нед)	(18ч нед)
1.	Волейбол			2гр.		2гр.		1гр.			2гр.
2.	Футбол			1гр.		3гр.	1гр.				
3.	Хоккей					1гр.	1гр.				
		36 нед	36 нед	36 нед	46 нед	46 нед	46 нед	46 нед	46 нед	46 нед	46 нед
	Итого часов в год	144 час	180 час	216 час	276 час	414 час	552 час	552 час	828 час	828 час	828 час

В объединениях по видам спорта 2020 – 2021 учебного года обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья отсутствуют