

«РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
« 20» декабря 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО ДО
«ДЮСШ ПФК ЦСКА»

О. Д. Корнаухов

«20» декабря 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Автономной некоммерческой организации «Детско-юношеской
спортивной школы ПФК ЦСКА»

на 2024 учебный год

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

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.2014 г. (СанПиН 2.4.4.3172-14), Устава АНО ДЮСШ ПФК ЦСКА.

Пояснительная записка:

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

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.

Информационно-аналитические данные об образовательном учреждении:

Организационно-правовая форма: некоммерческая организация

Статус: образовательное учреждение дополнительного образования детей;

Тип: физкультурно-спортивная направленность.

Вид: детско-юношеская спортивная школа.

АНО ДЮСШ ПФК ЦСКА (далее ДЮСШ) выполняет следующие функции:

-осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

-представление детям и подросткам равных условий для обучения в ДЮСШ, а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;

-способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

-оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по футболу;

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в ДЮСШ производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В детско-юношеской спортивной школе функционирует отделение футбола.

На 2017 учебный год обучается 327 обучающихся.

Основной формой работы с обучающимися являются учебно-тренировочные занятия. Содержание деятельности определяется педагогом с учетом учебных планов и образовательных программ.

В ДЮСШ ведется методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства педагогических работников. С этой целью в ДЮСШ постоянно работает тренерский совет. Порядок его работы определяется Положением о тренерском совете.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недель - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес 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.

Таблица №1

Минимальный возраст зачисления обучающихся в спортивную школы по этапам подготовки

| Вид спорта | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------|----------------------|---------|---------|----------------------|---------|---------|---------|--------|-------------------------------|---------|
| | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | | Спортивного совершенствования | |
| Футбол | 1-год | 2-й год | 3-й год | 1-год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-год | 1-й год | 2-й год |
| | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |

Таблица №2

В АНО ДЮСШ ПФК ЦСКА устанавливается наполняемость групп детьми по видам спорта

| Этапы подготовки | Наполняемость групп | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделю) |
|--------------------------------------|----------------------------|--|
| Начальной подготовки 1 года | 12 человек | 6 часов |
| Начальной подготовки 2 года | 12 человек | 7 часов |
| Начальной подготовки 3 года | 25 человек | 7 часов |
| Учебно-тренировочный 1 года | 25 человек | 9 часов |
| Учебно-тренировочный 2 года | 25 человек | 9 часов |
| Учебно-тренировочный 3 года | 21 человек | 12 часов |
| Учебно-тренировочный 4 года | 21 человек | 12 часов |
| Учебно-тренировочный 5 года | 21 человек | 12 часов |
| Спортивного совершенствования 1 года | 21 человек | 14 часов |
| Спортивного совершенствования 2 года | 21 человек | 14 часов |

Деятельность в ДЮСШ ведется по образовательной программе футбол.

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 ДЮСШ 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.
- 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 учащихся ДЮСШ. 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.

