

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
на 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учебный план) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп».

Учебный план направлен на достижение основных целей Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение):

1. Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в соответствии со способностями, интересами, состоянием здоровья обучающихся.

2. Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленных на развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

3. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в составы спортивных сборных команд.

4. Создание условий и механизма устойчивого развития дополнительного образования, в обеспечении его качества, доступности и эффективности по различным направлениям воспитательно-образовательной деятельности.

Главным условием для достижения целей Учреждения является включение каждого обучающегося на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами, этапами обучения и типами программ, учитывались материально-технические условия, кадровый состав, календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки).

Прием поступающих на обучение осуществляется по следующим возрастным критериям:

1. По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта:

биатлон – с 9 лет;

бокс – с 9 лет;

велосипедный спорт – с 7 лет;

гребной спорт – с 10 лет;

дзюдо – с 7;

лыжные гонки – с 9 лет;

самбо – с 10 лет;

спорт глухих (дисциплина «велоспорт – шоссе») – с 10 лет;

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «настольный теннис») – с 7 лет;

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «спортивное ориентирование») – с 7 лет;

стрельба из лука – с 10 лет;

фигурное катание на коньках – с 6 лет;

хоккей – с 8 лет.

2. По дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта:

дзюдо – с 5 лет;

самбо – с 5 лет

фигурное катание на коньках – с 4 лет;

футбол – с 10 лет;

хоккей – с 4 лет.

Принимаются все желающие при наличии свободных мест в группах, отсутствии медицинских противопоказаний и успешной сдаче нормативов индивидуального отбора.

Для зачисления в Учреждение необходимо написать заявление на прием, взять медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, пройти индивидуальный отбор.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного и учебно-тренировочного процессов.

Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки разрабатывается из расчета на 52 недели учебно-тренировочных занятий. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения, с изменением соотношения времени на различные виды подготовки, повышается удельный вес нагрузок на общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовки.

Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ разрабатывается из расчета на:

64 недели учебно-тренировочных занятий для групп первого года обучения и 46 недель – для групп второго, третьего, четвертого годов обучения по видам спорта: дзюдо, самбо, футбол;

57 недель учебно-тренировочных занятий для групп первого года обучения и 39 недель – для групп второго, третьего и четвертого годов обучения по видам спорта фигурное катание на коньках;

55 недель учебно-тренировочных занятий для групп первого года обучения и 38 недель – для групп второго, третьего и четвертого годов обучения по видам спорта хоккей.

Продолжительность образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется дополнительной общеобразовательной программой.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительных общеобразовательных программ: форма обучения – очная; учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем, хореографом (далее – педагогические работники) с учетом требований реализуемой дополнительной общеобразовательной программы и учебного плана.

Выбирая средства и методы обучения, педагогические работники отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Организация образовательного процесса по общеразвивающим программам осуществляется в спортивно-оздоровительных группах. Срок освоения определяется дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта. Сроки приема документов для обучения по дополнительным общеразвивающим программам с 01 июля по 15 июля, индивидуальный отбор поступающих проводится с 15 августа по 25 августа текущего года.

Организация образовательного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-

тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Срок освоения определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта. Сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с 15 октября по 30 октября, индивидуальный отбор поступающих проводится с 01 декабря по 20 декабря текущего года.

Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами Учреждения. Распределение часов в годовом учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки, на виды спортивной подготовки и иные мероприятия по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование и развитие физических способностей обучающихся;

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, воспитание личностных качеств;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

содействие гармоничному формированию растущего организма;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Этап начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «гребной спорт»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «гребной спорт», знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

укреплять здоровье.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укреплять здоровье.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

сохранять здоровье.

Этап высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранять здоровье.

Директор



А.А.Акавов

Приложение № 1

к Приказу от 29.12.2023 г. № 598

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО

«СПШ «Олимп»

А.А. Акавов

2023 г.



**Учебный план работы Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп» на 2024 учебный год**

Вид спорта	Ф.И.О. тренера-преподавателя, хореографа	Этап подготовки	Год обучения	Продолжительность занятия, час	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся, лет	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
Бюатлон	К.В.Алексеев	начальной подготовки	3	2	8	52	416	5	13-14	КН*, Р**
	О.Ф.Макеев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	2-3	14	52	728	3	16-17	КН, Р
	Е.В.Вайгина	совершенствования спортивного мастерства	4	2-4	20	52	1040	1	22	КН, Р
Бокс	В.В.Голик	высшего спортивного мастерства	5	1-4	24	52	1248	3	22-32	КН, Р
	В.В.Голик, И.А.Зуев	совершенствования спортивного мастерства	4	2-3	20	52	1040	13	18-37	КН, Р

		А.В.Ордин	начальной подготовки	1	1	6	52	312	16	8-13	КН, Р
			начальной подготовки	3	1-2	9	52	468	10	12-17	КН, Р
	Гребной спорт	С.Ю.Матвеев	высшего спортивного мастерства	6	4	24	52	1248	4	24-34	КН, Р
			начальной подготовки	1	2	6	52	312	11	10-13	КН
	Лыжное	А.Е.Столяров	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	2	10	52	520	11	14-17	КН, Р
			спортивно-оздоровительный	1	2	4	64	256	20	7-10	КН
		В.В.Порошин	начальной подготовки	1	1,5	4,5	52	234	11	11-17	КН
		Н.Г.Порошина	начальной подготовки	3	2	8	52	416	3	13-15	КН, Р
	Лыжные гонки	Ю.Н.Васильев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	2-3	16	52	832	2	15-16	КН, Р
		О.В.Бузанова	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	1-3	18	52	936	3	15-21	КН, Р
		А.Ю.Быковский	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	2	8	52	416	15	14-16	КН, Р
	Самбо		спортивно-оздоровительный	3	2	6	46	276	20	9-14	КН

ХОККЕЙ											
Вихров Д.В.	спортивно-оздоровительный	1	1	6	55	336	9	4-5	КН		
Орлов А.С.	спортивно-оздоровительный	3	1	6	55	336	14	6-7	КН		
Базилевских Е.И.	спортивно-оздоровительный	4	1	6	55	336	17	7-8	КН		
Базилевских Е.И. Вихров Д.В.	начальной подготовки	2	1-3	8	52	416	16	10-11	КН		
Миронов Р.А. Вихров Д.В.	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	2-3	14	52	728	20	12-13	КН, Р		
Вихров Д.В. Григорьев П.Г.	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2	2-3	14	52	728	14	14	КН, Р		
Базилевских Е.И. Орлов А.С.	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	3	18	52	936	15	14-15	КН, Р		
Орлов А.С. Миронов Р.А.	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4	3	18	52	936	21	16-18	КН, Р		

*КН – контрольные нормативы;

**Р – выполнение разрядных нормативов по видам спорта в течение года