

Утверждено председателем правления  
К.С.Маматхановым  
приказом № 03 от 01.09.2022г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

местной общественной организации города Нефтеюганска  
«Спортивно-оздоровительный клуб фитнеса и спортивной аэробики  
«Грация»  
на 2022-2023 учебный год

Обсужден и утвержден решением  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30 08.2022 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану на 2022-2023 учебный год

МООГН «Спортивно-оздоровительный клуб фитнеса и спортивной аэробики «Грация»

Местная общественная организация города Нефтеюганска «Спортивно-оздоровительный клуб фитнеса и спортивной аэробики «Грация» (далее Учреждение) – учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным образовательным программам (предпрофессиональные и общеразвивающие) и программам спортивной подготовки по видам спорта. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный план Учреждения разработан в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона «Об образовании»;
- Конвенции «О правах ребенка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов детей;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПин 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41);
- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МООГН «Спортивно-оздоровительный клуб фитнеса и спортивной аэробики «Грация»

Своеобразие учебного года в том, что он:

- предлагает соединения федерального, регионального и школьного компонентов содержания образования в дополнительном образовании;
- направлен на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по внеурочной деятельности с учетом интеграции с образовательными учреждениями города, которые составлены в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» ст. 33);

- отражает приоритеты развитие образовательного пространства в муниципальном образовании и ХМАО Югре, определяемые концепцией формирования регионального компонента образования;

- представляет обучающимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;

- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;

- соответствует преемственности всех ступеней образования;

- соответствует запросу родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает право обучающихся на дополнительное образование;

- сохраняет единство образовательного пространства страны;

- образовательный процесс осуществляется с валеологическими критериями и нормами;

- удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- качество образование выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;

- личностно-ориентированный подход в образовании.

Приоритеты направления развития образовательного пространства в Учреждении:

- развитие правовых механизмов, обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ;

- развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования;

- развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала педагогов, потенциала развития Учреждения.

Цель образовательного процесса:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- вовлечение максимального возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;

- формирование у детей потребности в здоровом и безопасном образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

- подготовка высококвалифицированных спортсменов;
- положительная динамика роста спортивных показателей;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований, развития индивидуальных особенностей;

- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СО), по дополнительным общеразвивающим программам по виду спорта плавание, являются овладение обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки: в группах начальной подготовки (НП), выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; в тренировочных группах – выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, совершенствование в технике и тактике избранного вида спорта, участие в соревнованиях; в группах совершенствование спортивного мастерства (СС) – успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение норм 1 разряда, кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Основными направлениями деятельности являются:

- спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время спортивно-оздоровительных сборов; особое внимание работе с детьми по дополнительным общеразвивающим программам и предпрофессиональным программам, группами спортивно-оздоровительными и начальной подготовки в течении года.

- массовый спорт: организация и проведение соревнований, тренировочных сборов, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов, работа с группами начальной подготовки 3 года обучения и тренировочными группами в течении года.

- спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского и международного уровней.

- выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

- взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации спортивно-массовой работы по культивируемому виду спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- поведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- открытые учебно-тренировочные занятия.

Предлагаемый настоящей программой 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 от новичка до мастера спорта.

Учебный план имеет двухкомпонентную структуру, включающую:

- инвариативную часть, предусматривающую освоение обучающимися в условиях Учреждения основ общефизической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактического мастерства и психологическую подготовку;
- вариативную часть, обеспечивающую индивидуально-личностный характер развития обучающихся, освоение в полном объеме программ по видам спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по самостоятельным планам на летний период активного отдыха.

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

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является групповые занятия, кроме того, обучающиеся выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе программ и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу (кроме СО) дети проходят индивидуальный отбор. 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 обучающегося принимает педагогический совет.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начально подготовки первого года обучения не превышает двух академических часов. В группах начальной подготовки второго и третьего года обучения – трех академических часов. В группах тренировочного этапа не более трех академических часов, при не менее четырех тренировочных занятий в неделю. В группах совершенствование спортивного мастерства нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовленных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержание необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

Распределении времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

На основе документа Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ № ВМ 04-10/2554 от 12.05.2014 г. Министерства спорта Российской Федерации, недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем нагрузки на группу в неделю может быть снижен, не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

**Учебный план МООГН «Спортивно-оздоровительный клуб  
 фитнеса и спортивной аэробики «Грация»  
 на 2022-2023 учебный год**

Этапы подготовки	Кол-во часов в неделю (мин.+ макс)	Кол-во групп в СДЮСШОР	Кол-во обучающихся	Кол-во педагогических часов
<b>СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА</b>				
<b>СО</b>	6	3	15	18
<b>НП-1</b>	6	1	15	6
<b>НП-2</b>	6	1	15	6
<b>Т-1</b>	10	1	9	10
<b>Т-2</b>	12	1	8	12
<b>Т-3</b>	14	1	5	14
<b>Т-5</b>	22	1	4	22
<b>СС</b>	24	1	3	24
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>74</b>	<b>112</b>
<b>СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА</b>				
<b>СО</b>	6	2	15	12
<b>НП-1</b>	6	1	15	6
<b>НП-2</b>	6-9	2	15	12
<b>Т-3</b>	12-16	3	15	40
<b>Т-4</b>	18	2	12	36
<b>Т-5</b>	20	1	9	20
<b>СС</b>	24	1	8	24
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>89</b>	<b>150</b>
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</b>				
<b>СО</b>	6	1	15	6
<b>НП-1</b>	6	1	24	6
<b>НП-2</b>	9	1	18	9
<b>Т-4</b>	16	1	12	16
<b>Т-5</b>	20	2	24	40
<b>ИТОГО:</b>	<b>57</b>	<b>5</b>	<b>78</b>	<b>77</b>

**Учебный план-график МООГН «Спортивно-оздоровительный клуб фитнеса и спортивной аэробики «Грация» на 2021-2022 учебный год**

<b>Этап образовательного процесса</b>	<b>СО</b>	<b>НП</b>	<b>Тренировочные группы</b>
Начало учебного года	01.09.2022	01.09.2022	01.09.22
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	52 недели
Итоговая аттестация	01.05– 31.05.23	01.05– 31.05.23	01.05– 31.05.23
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану	согласно календарному плану	согласно календарному плану
Режим самостоятельных занятий			01.06.23-31.08.23
Окончание учебного года	31.05.2023	31.05.23	31.08.23