



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ДООФСЦ  
Татаринцев Ю.А.  
Приказ №33 от 27.08.2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к учебному плану  
МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»  
на 2022-2023 учебный год

МБОУ ДО «Усть-Ишимский детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр» (далее ДООФСЦ) - профильное учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДООФСЦ осуществляет образовательную деятельность по физкультурно – спортивной, спортивно-техническое, спортивно-туристской, социально-педагогической направленностям, работает по общеразвивающим программам дополнительного образования.

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами выбранного вида спорта.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

**1. НОРМАТИВНЫЕ И АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

Учебный план МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ» составлен на основе:

- Федерального Закона №273-ФЗ «Об образовании»
- Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования;
- Примерных программ для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ;
- Конвенции «О правах ребенка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов детей;
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ;

Своеобразие учебного плана в том, что он;

- предлагает вариант соединения федерального, регионального и школьного компонентов содержания образования в дополнительном образовании;
- отражает приоритеты развития образовательного пространства в муниципальном образовании и Омской области, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- Предоставляет учащимся самостоятельность в выборе видов деятельности с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;
- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- Соответствует преемственности всех ступеней образования;
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права учащихся 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 образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в образовании.

## 2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Приоритетные направления развития образовательного процесса в ДООФСЦ:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ.

2. Развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования.

3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала педагогов, потенциала развития ДООФСЦ.

Цель образовательного процесса в ДООФСЦ:

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

Основными задачами ДООФСЦ является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие физической культурой и спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей и тренеров-преподавателей, работающих по совместительству:

- Для штатных - 52 недели в условиях ДООФСЦ (для всех этапов подготовки) с традиционным началом учебного года 1 сентября, 8 недель отводятся на переходный период (летнее время) когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам заданиям, а также для методической работы тренера-преподавателя;
- Для совместителей - 34 учебные недели (с 1 октября по 31 мая);

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (начальный и учебно-тренировочный), составляя учебный план-график для каждой группы.

Учебный план ДООФСЦ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;

распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время учебные занятия продолжаются, кроме того открываются в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

В учебный план согласно типового положения и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, входят спортивно-оздоровительные группы по видам спорта.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

Таким образом, учебный план ДООФСЦ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

# Учебный план МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»

1. Для объединений физкультурно-спортивной направленности.

(52 недели)

Разделы и средства подготовки	Группы обучения			
	СОГ			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>9 часов</b>	<b>9 часов</b>
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	8	10	10
<i>Практическая подготовка</i>	304	304	458	458
<b>1. ОФП</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
теория	2	2	2	2
практика	102	102	102	102
<b>2. СФП</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
теория	2	2	3	3
практика	50	50	101	101
<b>3. Техничко-тактическая подготовка (СП)</b>	<b>146</b>	<b>146</b>	<b>250</b>	<b>250</b>
теория	4	4	5	5
практика	130	126	225	225
соревновательная подготовка	12	16	20	20
<b>4. Воспитательная работа и психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5. Восстановительные мероприятия</b>	-	-	-	-
<b>6. Инструкторская, судейская практика</b>	-	-	-	-
<b>7. Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>8. Контроль и диагностика результатов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

2. Для групп спортивно-туристской направленности.

(52 недели)

Разделы и средства подготовки	Количество часов в неделю (1-4 годы обучения)
	<b>9 часов</b>
<i>Теоретическая подготовка</i>	10
<i>Практическая подготовка</i>	458
<b>1. ОФП</b>	<b>104</b>
теория	2
практика	102
<b>2. СФП</b>	<b>104</b>
теория	3

практика	101
<b>3.Технико-тактическая подготовка (СП)</b>	<b>250</b>
теория	5
практика	225
соревновательная подготовка	20
<b>4.Воспитательная работа и психологическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>5.Восстановительные мероприятия</b>	<b>-</b>
<b>6.Инструкторская, судейская практика</b>	<b>-</b>
<b>7.Медицинское обследование</b>	<b>4</b>
<b>8. Контроль и диагностика результатов</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>468</b>

3.Для групп спортивно-технической, социально-педагогической направленностей.  
(52недели)

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения	
	СОГ	
	1	2 - 3
	<b>6 часов</b>	<b>9 часов</b>
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	10
<i>Практическая подготовка</i>	304	458
<b>1. ОФП</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
теория	2	2
практика	102	102
<b>2. СФП</b>	<b>52</b>	<b>104</b>
теория	2	3
практика	50	101
<b>3.Технико-тактическая подготовка (СП)</b>	<b>146</b>	<b>250</b>
теория	4	5
практика	130	225
соревновательная подготовка	12	20
<b>4.Воспитательная работа и психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5.Восстановительные мероприятия</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>6.Инструкторская, судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7.Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>8. Контроль и диагностика результатов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Усть-Ишимский детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»

# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 2022 – 2031 учебный год

УСТЬ-ИШИМ