

«Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета»

АОУДО «ФСК»

(протокол № 4 от 27.08.2021 г.)

«Утверждено»

Директор АОУДО «ФСК»

А.В.Карпов

(приказ от 01.09.2021 г. № 45 о/д)

Учебный план АОУДО «ФСК» на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

к учебному плану муниципального автономного учреждения дополнительного образования Автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Физкультурно-спортивный комплекс» города Алатыря Чувашской Республики на 2021-2022 учебный год

АОУДО «ФСК» осуществляется в соответствии с дополнительными образовательными программами и дополнительными общеобразовательными программами предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Плавание», «Баскетбол», «Гиревой спорт», «Волейбол».

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта разработаны на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15 ноября 2018 г.), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 680), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. № 41:

1. Плавание
2. Баскетбол
3. Гиревой спорт
4. Волейбол

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных образовательных программ по вида спорта.

При разработке учебного плана ФСК учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели учебных занятий. Учебный год в ФСК начинается с 1 сентября.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной образовательной программой по виду спорта:

Учебная нагрузка

Показатели учебной нагрузки	СОГ	Уровни сложности программы				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	6	8-9	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	312	312	416-468	520	624	728
Общее количество занятий в год	264	264	352-404	440	528	616

Общий годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах – трех академических часов в день.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Рабочий план график ФСК по каждой дополнительной образовательной программе по виду спорта разрабатывается на основании годового учебного плана ФСК на 2021-2022 учебный год.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание»

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3066	48	231	650	48	12	252	252	336	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области:	1480						113	117	164	164	177	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	327						25	25	40	40	42	46	50	59
1.2.	Общая физическая подготовка	397						50	52	70	70	75	80	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	115						-	-	-	-	-	-	50	65
1.4.	Вид спорта	477						38	40	54	54	60	67	76	88
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76	88
2.	Вариативные предметные области	597						51	46	61	61	82	92	96	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	175						18	18	20	20	20	25	25	29
2.3.	Судейская подготовка	48						-	-	-	-	-	-	19	29
2.4.	Развитие творческого мышления	124						14	14	14	14	14	18	18	18
2.5.	Национальный региональный компонент	41						5	5	5	5	5	6	5	5
2.6.	Специальные навыки	185						17	15	24	24	26	24	26	29
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	132						16	13	17	17	17	19	3	29
3.	Теоретические занятия	231		231				26	27	30	30	30	30	26	24
4.	Практические занятия	650			650			57	57	76	74	81	97	96	112
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	50	50	60	80	82	98
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	65						10	10	10	10	10	7	4	4
4.3.	Иные виды практических занятий	103						17	15	16	14	11	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	48	48					-	-	-	-	-	-	24	24
6.	Аттестация	60						5	5	5	7	8	8	10	12
6.1.	Промежуточная аттестация	48				48		5	5	5	7	8	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12
Количество часов в год по объединению												1134		2016	
Количество групп												3		4	

Итого: 3150 часов

Тренер-преподаватель: Мальков Александр Анатольевич; Веди́на Лариса Витальевна; Купцова Татьяна Анатольевна; Макарова Ирина Николаевна; Куприянова Анна Вячеславовна

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол»

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3066	48	231	650	48	12	252	252	336	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области:	1480						113	117	164	164	177	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	327						25	25	40	40	42	46	50	59
1.2.	Общая физическая подготовка	397						50	52	70	70	75	80	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	115						-	-	-	-	-	-	50	65
1.4.	Вид спорта	477						38	40	54	54	60	67	76	88
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76	88
2.	Вариативные предметные области	597						51	46	61	61	82	92	96	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	175						18	18	20	20	20	25	25	29
2.3.	Судейская подготовка	48						-	-	-	-	-	-	19	29
2.4.	Развитие творческого мышления	124						14	14	14	14	14	18	18	18
2.5.	Национальный региональный компонент	41						5	5	5	5	5	6	5	5
2.6.	Специальные навыки	185						17	15	24	24	26	24	26	29
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	132						16	13	17	17	17	19	3	29
3.	Теоретические занятия	231		231				26	27	30	30	30	30	26	24
4.	Практические занятия	650			650			57	57	76	74	81	97	96	112
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	50	50	60	80	82	98
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	65						10	10	10	10	10	7	4	4
4.3.	Иные виды практических занятий	103						17	15	16	14	11	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	48	48					-	-	-	-	-	-	24	24
6.	Аттестация	60						5	5	5	7	8	8	10	12
6.1.	Промежуточная аттестация	48				48		5	5	5	7	8	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12
	Количество часов в год по объединению										336			504	
	Количество групп										1			1	

Итого: 840 часов

Тренер-преподаватель: Гомза Наталья Александровна

Дополнительная предпрофессиональная программа «Гиревой спорт»

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3066	48	231	650	48	12	252	252	336	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области:	1480						113	117	164	164	177	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	327						25	25	40	40	42	46	50	59
1.2.	Общая физическая подготовка	397						50	52	70	70	75	80	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	115						-	-	-	-	-	-	50	65
1.4.	Вид спорта	477						38	40	54	54	60	67	76	88
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76	88
2.	Вариативные предметные области	597						51	46	61	61	82	92	96	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	175						18	18	20	20	20	25	25	29
2.3.	Судейская подготовка	48						-	-	-	-	-	-	19	29
2.4.	Развитие творческого мышления	124						14	14	14	14	14	18	18	18
2.5.	Национальный региональный компонент	41						5	5	5	5	5	6	5	5
2.6.	Специальные навыки	185						17	15	24	24	26	24	26	29
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	132						16	13	17	17	17	19	3	29
3.	Теоретические занятия	231		231				26	27	30	30	30	30	26	24
4.	Практические занятия	650			650			57	57	76	74	81	97	96	112
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	50	50	60	80	82	98
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	65						10	10	10	10	10	7	4	4
4.3.	Иные виды практических занятий	103						17	15	16	14	11	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	48	48					-	-	-	-	-	-	24	24
6.	Аттестация	60						5	5	5	7	8	8	10	12
6.1.	Промежуточная аттестация	48				48		5	5	5	7	8	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12
Количество часов в год по объединению														504	
Количество групп														1	

Итого: 504 часов

Тренер-преподаватель: Притуленко Валерий Иванович

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание»

Физкультурно-спортивная	СОГ	Весь период	8	85	60	Теоретическая подготовка	-	Техническая и тактическая подготовка	40	Соревнования	15	Медицинское обследование	4	Восстановительные мероприятия и психологическая подготовка	-	Контрольные испытания	-	Другие виды спорта	-	Инструкторская и судейская практика	-	Самостоятельная работа	48	48	252х8=2016
-------------------------	-----	-------------	---	----	----	--------------------------	---	--------------------------------------	----	--------------	----	--------------------------	---	--	---	-----------------------	---	--------------------	---	-------------------------------------	---	------------------------	----	----	------------

Итого: 2016 часов

Тренер-преподаватель:

1. Малъков Александр Анатольевич
2. Велгина Лариса Витальевна
3. Купцова Татьяна Анатольевна
4. Макарова Ирина Николаевна
5. Куприянова Анна Вячеславовна

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол»

Физкультурно-спортивная	Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Теоретическая подготовка	Техническая и тактическая подготовка	Соревнования	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия и психологическая подготовка	Контрольные испытания	Другие виды спорта	Инструкторская и судейская практика	Самостоятельная работа	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	СОГ	Весь	4	85	60	-	40	15	4	-	-	-	-	48	48	252х4=1008	

Итого: 1008 часов

Тренер-преподаватель:

1. Гомза Наталья Александровна
2. Алатырцев Геннадий Юрьевич
3. Шумилов Вячеслав Константинович

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Гиревой спорт»

Физкультурно-спортивная	СОГ	Весь период	1	85	60	-	40	15	4	-	-	-	48	48	252	
	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Теоретическая подготовка	Техническая и тактическая подготовка	Соревнования	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия и психологическая подготовка	Контрольные испытания	Другие виды спорта	Инструкторская и судейская практика	Самостоятельная работа	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)

Итого: 252 часов

Тренер-преподаватель:

1. Пригуленко Валерий Иванович

В

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол»

Физкультурно-спортивная	СОГ	Весь период	4	85	60	-	40	15	4	-	-	-	-	48	48	252х4=1008
Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Теоретическая подготовка	Техническая и тактическая подготовка	Соревнования	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия и психологическая подготовка	Контрольные испытания	Другие виды спорта	Инструкторская и судейская практика	Самостоятельная работа	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)

Итого: 1008 часов

Тренер-преподаватель:

1. Кичайкин Иван Николаевич
2. Долгвинов Антон Владимирович