

ПРИНЯТ

решением педагогического Совета  
МБУДО ДЮФЦ «Первомаец»  
от 28.08.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
МБУДО ДЮФЦ «Первомаец»  
В.В. Лаврентьев  
« 05 » 2023 г.

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Первомаец»  
на 2023 – 2024 уч. год

## **Пояснительная записка к учебному плану на 2023 - 2024 уч. год.**

Целью образовательного процесса в МБУДО ДЮФЦ «Первомаец» является становление и развитие личностных качеств, создание условий для раскрытия внутреннего потенциала каждого обучающегося, воспитание профессиональных качеств спортсмена на основе занятий избранным видом спорта.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели (включая 6 недель оздоровительной, спортивной направленности и работу по индивидуальным планам) нагрузка учебных часов максимальная.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебный план позволяет каждому тренеру-преподавателю видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляет большой простор для реализации собственного почерка.

Учебный план определяет базовый объем учебной нагрузки в неделю и объем учебной нагрузки в год. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Основными задачами **спортивно-оздоровительного этапа** является привлечение максимального числа желающих заниматься физической культурой, направленной на гармоническое развитие физических качеств и общей физической подготовки. В спортивно-оздоровительных группах нагрузка составляет 4-6 час. в неделю.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.

В группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП –1) нагрузка составляет 6 часов в неделю. В группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП –2) нагрузка составляет 8 часов в неделю.

На **учебно – тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. В учебно – тренировочных группах 1 – 2 года обучения (УТГ – 1 - 2) нагрузка составляет 10-12 часов в неделю. В учебно-тренировочных 3,4,5 года обучения (УТГ – 3,4,5) нагрузка составляет 12-18 часов в неделю.

Учебная годовая нагрузка состоит из теории, практики, ОФП, СФП, соревновательной деятельности и контрольных испытаний.

В течение каждого учебного года, (по итогам соревнований и после сдачи специальных контрольных нормативов), занимающиеся могут выполнить спортивные разряды.

Так как, каждый этап обучения является законченным учебно-тренировочным процессом, то занимающийся может освоить каждый из них, но в последовательности.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно – техническую, специальную физическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

В программах по видам спорта подробно описан каждый раздел учебной нагрузки.