

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ ДО ДЮСШ «Академия футбола»
Е.Н. Доронин
«29» 07 года

Учебный план
Муниципального образовательного учреждения дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Академия футбола»
на 2022 – 2023 учебный год

Учебный план

МОУ ДО ДЮСШ «Академия футбола» составлен на основании нормативно-правовых документов регламентирующих деятельность

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

- Теоретическая подготовка
- Практическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Избранный вид спорта (футбол)
- Контрольно-переводные испытания

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Учебный план рассчитан на 46 недель.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по футболу

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	свыше 2 лет
Количество учебных недель	46	46
Общее количество часов в год, из них:	276	276
Теоретическая подготовка	4	4
Практическая подготовка	272	272
- Общая физическая подготовка	94	94
- Специальная физическая подготовка	50	50
- Техничко-тактическая подготовка	56	56
Избранный вид спорта (футбол)	68	68
Контрольно-переводные испытания	4	4
Всего по программе	276 часов	

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Количество часов (в неделю) в спортивно-оздоровительных группах, может варьироваться (от 2 до 6 часов).

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	2-6	1-3	276	15 - 20
Свыше 2 лет	2-6	1-3	276	15 - 20

Учебный план
дополнительной предпрофессиональной программы в области
физической культуры и спорта по футболу

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения									
		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	3-й год	4-й год
	Максимальный объем часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
	Общий объем часов	252	252	336	336	420	420	504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34	42	42	50	50	59	59
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	102	102	126	126				
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							75	75	89	89
1.4.	Вид спорта	76	76	102	102	126	126	100	100	118	118
1.5.	Основы проф. самоопределения							100	100	118	118
2.	Вариативные предметные области										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	37	37	34	34	21	21	25	25	25	25
2.2.	Судейская подготовка							25	25	25	25
2.3.	Специальные навыки	20	20	30	30	41	41	45	45	50	50
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14	14	30	30	60	60	80	80	100	100
4.	Аттестация										
4.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

В связи с погодными и климатическими условиями региона количество тренировочных занятий в неделю может варьироваться.

Количество и продолжительность занятий в день для базового уровня 1-4 годов обучения не должна превышать двух академических часов (2 по 45 минут). Для групп базового уровня 5-6 годов обучения и углубленного уровня допускается не более 3-х академических часов.

Учебным планом предусматриваются следующие обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта, основы профессионального самоопределения и вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Планируемые результаты освоения образовательной программы являются:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; -знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания; -формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта; -знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование –психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.