

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Я.С. Алешанова



27 августа 2024 год

Учебный план на 2024-2025 учебный год

Рассмотрен на: тренерском совете
Протокол № 8 от 29.08 2024 г.

Верхняя Салда
2024

**Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Наименование групп	Количество групп	Количество человек
1	НП (до 1)	5	122
2	НП (св 2)	8	90
3	ТГ (до 2)	5	62
4	ТГ (св 2)	4	47
	ИТОГО:	22	321

п/п	Тренер-преподаватель	Количе ство групп	Этап подготовки	Напол няемо сть	% за одного занимающего ся	% за всех занимаю щихся
1	Балакин О.С. борьба самбо	1	Начальная подготовка свыше 2 года обучения НП (св 2)	9	4,00	36,00
		1	Тренировочная группа свыше 2 года обучения (ТГ св 2)	10	11,00	111,00
		1	Тренировочная группа до 2 обучения (ТГ до 2х)	5	7,00	35,00
		1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	24	3,00	72,00
3	Капралов А.В. плавание	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	19	3,00	57,00
		1	Начальная подготовка св.2х обучения НП (св 2)	13	6,00	78,00
		1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ до 2)	26	9,00	234,00
4	Приход И.А. борьба дзюдо	1	Тренировочная группа свыше 2 года обучения (ТГ св 2)	12	15,00	180,00
		1	Начальная подготовка свыше 2 года обучения НП (св 2)	12	6,00	72,00

		1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ до 2)	6	9,00	54,00
		1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	21	3,00	63,00
5	Чемезова М.М. борьба самбо	2	Начальная подготовка свыше 2 года обучения НП (св 2)	14	4,00	56,00
				21	4,00	84,00
		1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	19	3,00	57,00
		1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ до 2)	12	7,00	84,00
		1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ св 2)	12	11,00	132,00
6	Латышева А.С. спортивная аэробика	1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ до 2)	13	7,00	91,00
		1	Начальная подготовка св.2 года обучения НП (св 2)	10	4,00	40,00
		1	Тренировочная группа до 2 года обучения (ТГ св 2)	13	11,00	143,00
7	Корякин Д.А.	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	20	3,00	60,00
		1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	19	3,00	57,00
		1	Начальная подготовка св 2 лет обучения НП (св 2)	11	6,00	66,00

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания составления учебного плана

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» составлен на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований 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 от 27.12.2013 года № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.14 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Программа развития МБОУ ДО «ДЮСШ»;
- Федерального государственного стандарта по каждому виду спорта;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения в соответствии с образовательными программами физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта, зафиксированным в приложении к лицензии (серия 66Л01 № 0006174 от «21» августа 2017 года, регистрационный № 19469- бессрочно):

- плавание;
- спортивная аэробика;
- борьба дзюдо;
- борьба самбо;

Цель учебного плана: создание условий для обучающихся в выполнении ими требований государственного образовательного стандарта и удовлетворение образовательных потребностей учащихся.

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» предусматривает следующие сроки обучения:

Организация образовательного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» регламентируется возможностями материально-технической базы, санитарно-гигиеническими нормами и правилами, учебными планами в соответствии с образовательными программами по видам спорта, календарем спортивно-массовых мероприятий, расписанием учебно-тренировочных занятий, определяющим ежедневную продолжительность и количество занятий с учётом требований педагогической целесообразности, возрастных особенностей обучающихся, возможностей материальной базы, санитарных норм.

Учебный план позволяет обеспечить освоение образовательных программ реализуемой направленности, отражает требования к его структуре и объёмным показателям, реализацию права обучающихся на свободный выбор вида деятельности.

Учебный план предусматривает определенный объем часов в зависимости от возраста и уровня подготовленности, обучающихся по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, соревновательной практике. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки срок обучения – весь период,
- на этапе начальной подготовки до 3 (4) года в зависимости от вида спорта,
- на тренировочном этапе до 5 лет.

Возраст обучающихся на этапе спортивно-оздоровительном зависит от вида спорта и установленными нормами.

2024-2025 учебный год начинается 01 сентября 2024 года.

Количество учебных недель составляет не менее чем на 42 недели в год включая работу в условиях оздоровительного лагеря или тренировочного сбора в каникулярный период (4 недели).

В целом учебный план соответствует целям деятельности учреждения, его спецификации, ориентирует педагогов на целостное развитие учащихся, их социализацию, готовит к реалиям современной жизни. Учебный план в учреждении реализуется в полном объеме, сроки его реализации 10 месяцев занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Годовой объем учебной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25% - согласно Уставу МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учебные программы по видам спорта содержат учебный план, план-схему годичного цикла, программный материал для практических занятий, теоретической подготовке, воспитательной работе, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике, нормативным требованиям по годам обучения и половому признаку, и охватывают все стороны учебно-тренировочного процесса. Указанные разделы программы дополнительного образования по виду спорта взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другими общественно полезными видами деятельности.

Задачи:

1. Для групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- формирование интереса к виду спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение первого опыта начальных навыков работы в качестве ассистента судей;
- выполнение нормативов по ОФП.

2. Для тренировочных групп:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- повышение уровня всесторонней и предпрофессиональной физической подготовленности;

- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование тактической и специальной техники;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- методический просмотр крупных соревнований;
- тренерская и судейская практика;
- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Учебный план состоит из двух частей — теоретическая подготовка воспитанников и практическая подготовка воспитанников, формируется участниками образовательных отношений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

В плане отражены темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях.

План теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт.

2. Краткий обзор развития данного вида спорта в России и за рубежом.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

6. Основные техники выполнения упражнений.

7. Методика обучения спортсмена.
8. Методика тренировки спортсмена.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и социальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Воспитательная работа

Главной задачей является воспитание морально-волевых качеств, преданность Родине, чувства коллективизма. Успешность воспитания зависит и во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам обучения. Важным методом является поощрение юного спортсмена. Одним из методов нравственного воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке юного спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

Виды воспитания:

Профессионально спортивное – развитие волевых и физических качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам.

Нравственное – воспитание преданности и любви к Отечеству, воспитание патриотизма, уважение к тренеру.

Правовое – воспитание законопослушности, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Учебный план по борьбе самбо и дзюдо

**Учебно-годовой календарный график по самбо для
группы начальной подготовки 1 -го года обучения**

[illegible]

Учебно-годовой календарный график по самбо для этапа начальной подготовки 2-го года

[illegible]

[illegible]

**Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочного этапа
1-го, 2-го года обучения**

[illegible]

**Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочного этапа
1-го, 2-го года обучения**

[illegible]

Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения

[illegible]

План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) до 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54-60
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16-22
4.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20-26
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	6
6.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
7.	Контрольные испытания										2	2
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
9.	Тренерская и судейская практика			1						1		2
Всего часов		15	15	15	15	15	15	15	17	17	17	157

План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) второго года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	7	7	8	7	8	28
	Тактическая подготовка	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	43
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская			1					1	2	2	5

	практика											
Всего часов		15	15	16	15	15	15	15	16	17	17	156

План-график распределения учебных часов
в тренировочных группах (ТГ) до двух лет обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	14
2.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36-40
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25-29
	Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика			2			2			2		6
Всего часов		18	20	22	20	20	22	20	22	22	22	208

План-график распределения учебных часов
в тренировочных группах (ТГ) свыше двух лет обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	25	25	25	30	30	30	20	20	20	10	27
3.	Специальная физическая подготовка	26	25	25	15	15	15	15	13	13	13	42
	Техническая подготовка	26	26	25	15	15	15	13	13	13	23	32
	Тактическая подготовка	-	-	-	20	20	20	34	34	34	34	136
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика		1	2	1	1	2	1	1	2		11
Всего часов		83	83	83	82	82	83	85	83	83	81	260

1.3. Календарный учебный график обучения этапа начальной подготовки до года.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		4
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8		6
1.3. Вид спорта	91	9	9	9	9	6	9	9	9	8	7		4
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	8		2		2	2			2		2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6	2						2		2			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

1.4. Календарный учебный график обучения этапа начальной подготовки св. года.

[illegible]

5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	352	32	36	36	34	24	32	34	36	32	32		24

1.5. Календарный учебный график обучения учебно - тренировочного этапа до трёх лет.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка	234	23	24	24	22	22	22	24	24	22	23		8
1.3. Вид спорта	250	25	25	26	25	25	25	25	25	24	25		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	15		2	2		1	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	9	4								5			
Всего:	643	62	64	65	64	66	62	64	64	64	64		32

1.6. Календарный учебный график обучения учебно - тренировочного этапа свыше трёх лет.

[illegible]

1.5. Вид спорта	267	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	203	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	3
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	1	3	3	5	6	6	4			4		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	929	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52	52	32

**Примерный план–график
распределения учебных часов базового уровня по спортивной аэробике**

Месяцы											
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория и методика ФК и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	6	8	8	6	8	8	6	8	6	8	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Избранный вид											
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Специальная (акробатика, др)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Инструкторская и судейская практика											
Контрольные нормативы	2			2			2		2		8

Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Восстановительные мероприятия											
Количество аудиторных часов за год	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320
Медицинское обследование - справки											
Соревнования контрольные 2											

Учебный план секции спортивная аэробика
План-график распределения учебных часов

Предметные области	Этапы и годы подготовки			
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5
Теоретическая подготовка (от 5 до 10 %)	15	18	28	42
Общая и специальная физическая подготовка (15-25%)	67	92	132	198
Избранный вид спорта – спортивная аэробика (не менее 45%)	136	181	261	383
Хореографическая подготовка и акробатика (20-25%)	58	77	131	205
Количество часов	276	368	552	828
Самостоятельная работа (до 10%) вне сетки часов	12	16	24	36
В неделю	6	8	12	18

[illegible]

План-график распределения учебных часов занимающихся дзюдо в учебно-тренировочных группах 1года.

[illegible]

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061619

Владелец Алешанова Янина Сергеевна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025