

Рассмотрен и принят  
педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ г. Певек:  
№ 4 от 30.05.2023 г.

Утвержден  
приказом МБУДО ДЮСШ г.Певек  
№ 01-05/30 от 31.05.2023г.

**Учебный план**  
**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа г.Певек»**  
**на 2023-2024 учебного года**

г. Певек, 2023 год

## Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Певек», реализующая программы дополнительного образования детей, формируется в соответствии со следующими нормативными документами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта утвержденными приказом МБУДО ДЮСШ от 31.05.2023г. № 01-05/29;
- Общеразвивающей программой дополнительного образования по баскетболу утвержденной приказом МБУДО ДЮСШ от 31.05.2023г. № 01-05/29;
- Уставом МБУДО ДЮСШ г. Певек.

Учебный план включает в себя:

- пояснительную записку;
- количество групп и учащихся по этапам подготовки и годам обучения: (начальной подготовки и учебно-тренировочный этап);
- почасовую недельную нагрузку в учебных группах;
- годовую нагрузку в учебных группах;
- режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности согласно министерских программ;
- общее количество обучающихся;
- непосредственно сами учебные планы групп отделений.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятия.

**Основные показатели** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах следующие:

1. Спортивно-оздоровительные группы – выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Группы начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
3. Учебно-тренировочные группы – выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, успешное выступление в соревнованиях, организация и проведение соревнований.

**Основными направлениями деятельности являются:**

- массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивно-массовых мероприятий, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года;

- выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов;

- взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации спортивно-массовой работы по культивируемому виду спорта.

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольное тестирование;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- открытые учебно-тренировочные занятия.

#### **Нормативные документы образовательной организации:**

- приказы директора,
- правила,
- положения,
- инструкции,
- программы,
- планы,
- графики,
- расписания,
- решения Педагогического совета учреждения.

#### **Учебный план МБУДО ДЮСШ на 2023–2023 учебный год**

Учебный план ДЮСШ направлен на достижение основных целей– создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Учебный план обсуждается и утверждается решением педагогического совета.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена, имеющего спортивный разряд.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 39 недель учебно-тренировочной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Продолжительность одного учебного занятия:

- спортивно-оздоровительный этап – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 2-3 академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 2-3 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В учебном плане обязательно соблюдается преемственность между этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровый состав,

календарь окружных, городских, районных и внутришкольных соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

1. Количество групп и учащихся по этапам подготовки и годам обучения на 2023-2024 учебный год:

№	Вид спорта	Наименование групп	Кол-во групп на отделении	Всего групп на отделении	Кол-во уч-ся в группах	Всего уч-ся на отделении	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за 39 недель
<b>1. Единоборства</b>								
1	Бокс	УТГ-3	1	1	17	17	12	468
2	Борьба	ГНП-3	1	3	12	37	8	312
		УТГ-2	2		25		24	936
3	Бодибилдинг	УТГ-5	1	1	9	9	12	468
4	Пауэрлифтинг	УТГ-2	1	1	10	10	12	468
<b>2. Спортивные игры</b>								
5	Баскетбол	ГНП-3	1	5	20	83	8	312
		УТГ-3	1		21		12	468
		УТГ-4	2		27		24	936
		СОГ-1	1		15		6	234
6	Волейбол	УТГ-2	1	2	22	36	12	468
		УТГ-4	1		12		12	468
7	Футбол	УТГ-2	1	1	14	14	12	468
		<b>СОГ</b>	<b>1</b>		<b>15</b>		<b>6</b>	<b>234</b>
		<b>НП</b>	<b>2</b>		<b>32</b>		<b>16</b>	<b>624</b>
		<b>УТ</b>	<b>11</b>		<b>157</b>		<b>132</b>	<b>5148</b>
							<b>154</b>	<b>6006</b>

2. Почасовая недельная нагрузка в учебных группах МБУДО ДЮСШ на 2022 – 2023 учебный год:

№ п/п	Отделение	Учебные группы							Количество групп
		СОГ-1	НП-3	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
1	Бокс	-	-	-	12/1	-	-		<b>1</b>
2	Борьба	-	8/1	12/2	-	-	-		<b>3</b>
3	Бодибилдинг	-	-	-	-	-	12/1		<b>1</b>
4	Пауэрлифтинг	-	-	12/1	-	-	-		<b>1</b>
5	Волейбол	-	-	12/1	-	12/1	-		<b>2</b>
6	Баскетбол	6/1	8/1	-	12/1	12/2	-		<b>5</b>
7	Футбол	-	-	12/1	-	-	-		<b>1</b>
<b>ИТОГО ГРУПП:</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>14</b>

Примечание к п. 2.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

3. Годовая нагрузка в учебных группах МБУДО ДЮСШ на 2023– 2024 учебный год

Группы	Недельная нагрузка	Годовая с 1.09 по 31.05
СО-1	6 ч.	234 ч.
НП-3	8 ч.	312 ч.
УТ-2,3,4,5	12 ч.	468 ч.

4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности согласно ФССП по видам спорта.

отделение	наименование этапа	год обучения	минимальный возраст для зачисления	минимальное число учащихся в группах	максимальное кол-во учебных часов в неделю	кол-во часов в год	формы и сроки прохождения промежуточной аттестации		требования по физической, технической и спортивной подготовленности на конец года
							форма	сроки	
<b>Единоборства</b>									
бокс	учебно-тренировочный	3-й год	12	8	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разряда
борьба	начальной подготовки	3-й год	7	10	8	351	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП участие в соревнованиях, присвоение разрядов
	учебно-тренировочный	2-й год	11	8	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
бодибилдинг	учебно-тренировочный	5-й год	16	10	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
пауэрлифтинг	учебно-тренировочный	2-й год	12	6	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
<b>Спортивные игры</b>									
баскетбол	начальной подготовки	3-й год	8	15	8	312	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	учебно-тренировочный	3-й год	11	12	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
	учебно-тренировочный	4-й год	11	12	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
	Спортивно-оздоровительный	5-й год	8	15	6	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
волейб	учебно-тренировочный	1-й год	11	12	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов

	учебно-тренировочный	3-й год	11	12	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов
футбол	учебно-тренировочный	1-й год	10	12	12	468	КН	дек., май	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, присвоение разрядов

### 5. Учебные планы групп отделений ДЮСШ

Учебный план разрабатывается из расчета 39 недель:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

#### 5.1 Учебные планы отделения бокса:

Содержание занятий		Годы подготовки	
		Учебные группы	
		УТ-3	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	98	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	
4.	Техническая подготовка	173	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	
6.	Инструкторская и судейская практика	14	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	
<b>Итого часов за 39 недель:</b>		<b>468</b>	

#### 5.2 Учебные планы отделения борьбы:

Содержание занятий		Годы подготовки	
		НП-3	УТ-2
1.	Общая физическая подготовка	181	211
2.	Специальная физическая подготовка	56	85
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9
4.	Техническая подготовка	19	52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	79
6.	Инструкторская и судейская практика	-	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	23
<b>Итого часов за 39 недель:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

#### 5.3 Учебные планы отделения бодибилдинга:

Содержание занятий		Годы подготовки	
		Учебные группы	
		УТ-5	
1.	Общая физическая подготовка	145	
2.	Специальная физическая подготовка	159	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	47	
4.	Техническая подготовка	37	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	
6.	Инструкторская и судейская практика	5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	
<b>Итого часов за 39 недель:</b>		<b>468</b>	

**5.4 Учебные планы отделения баскетбола:**

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы			
			СОГ-1	НП-3	УТ-3	УТ-4
1.	Общая физическая подготовка		80	60	63	61
2.	Специальная физическая подготовка		29	53	66	79
3.	Участие в спортивных соревнованиях		10	-	31	47
4.	Техническая подготовка		60	94	94	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		22	59	62	94
6.	Инструкторская и судейская практика		-	-	4	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		-	9	8	9
8.	Интегральная подготовка		25	37	62	79
<b>Итого часов за 39 недель:</b>			<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

**5.5 Учебные планы отделения волейбола:**

Содержание занятий		Годы подготовки	УТ-2	УТ-4
1.	Общая физическая подготовка		82	82
2.	Специальная физическая подготовка		73	73
3.	Участие в спортивных соревнованиях		38	38
4.	Техническая подготовка		108	108
5.	Тактическая подготовка		84	84
6.	Теоретическая подготовка		16	16
7.	Психологическая подготовка		4	4
8.	Интегральная подготовка		47	47
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		7	7
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	1
11.	Восстановительные мероприятия		-	-
12.	Инструкторская практика		4	4
13.	Судейская практика		4	4
<b>Итого часов за 39 недель:</b>			<b>468</b>	<b>468</b>

**5.6 Учебные планы отделения футбола:**

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			УТ-1
1.	Общая физическая подготовка		55
2.	Специальная физическая подготовка		31
3.	Участие в спортивных соревнованиях		27
4.	Техническая подготовка		140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		31
6.	Инструкторская и судейская практика		8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		12
8.	Интегральная подготовка		86
<b>Итого часов за 39 недель:</b>			<b>468</b>

**5.7 Учебные планы отделения пауэрлифтинга:**

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			УТ-2
1.	Общая физическая подготовка		164
2.	Специальная физическая подготовка		168
3.	Участие в спортивных соревнованиях		33
4.	Техническая подготовка		61

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14
6.	Инструкторская и судейская практика	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14
<b>Итого часов за 39 недель:</b>		<b>468</b>