Учебный план

муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка учебного плана  
МБУДО ДЮСШ на 2023-2024 учебный год,  
обеспечивающего реализацию образовательной программы

1. Общие положения

Учебный план МБУДО ДЮСШ разработан в соответствии с  
нормативными документами:

Федерального уровня:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ  
  «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской  
  Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
* Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и  
  организации режима работы образовательных организаций дополнительного  
  образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по  
  надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4  
  июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
* Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в  
Российской Федерации»;

* Приказ Минспорта РФ 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 Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об

утверждении порядка приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

* Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125

«Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области  
физической культуры и спорта».

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года №  
  1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной  
  деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении  
  Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные  
  Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо,  
  утвержденный приказом Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая  
  атлетика, утвержденный приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

спортивная борьба, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г.  
№ 145.

* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание,  
  утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо,  
  утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 932.
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
  всестилевое каратэ от 14.03.2016 г. № 237.

Уровня учреждения:

* Устав МБУДО ДЮСШ ;
* Образовательная программа МБУДО ДЮСШ на 2023-2024 годы.
* Программа деятельности МБУДО ДЮСШ на 2023-2024 учебный

год;

* Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: волейбол, джиу-джитсу, киокусинкай каратэ, кикбоксинг, футбол, баскетбол, хоккей.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации  
образовательной программы.

Режим работы учреждения

Количество групп в МБУДО ДЮСШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  отделения | Уровни | | | | | | | | |  |
| Спортивно-оздоровительный  (стартовый этап) | | | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | Всего |
| 1 | 2 | 3  2  3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3  Т-5 |  |
| Волейбол | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Джиу-джитсу | 1  1 | | | 1 | | |  |  |  | 2 |
| Киокусинкай каратэ | 1  10 | | | 1  17 | | 1 | 1 |  |  | 4 |
| Баскетбол | 2 | 1 | | 1  13 | |  |  |  |  | 4 |
| Футбол | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Хоккей | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |

Количество учащихся в МБУДО ДЮСШ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  отделения | Уровни | | | | | | | | |  |
| Спортивно-оздоровительный  (стартовый этап) | | | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| Волейбол | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |  | 56 |
| Джиу-джитсу | 5 | 8 | 9 | 5 | 5 | 3 |  |  |  | 35 |
| Киокусинкай каратэ | 5 | 25 | 5 | 16 | 10 | 11 | 7 | 6 | 3 | 88 |
| Баскетбол | 61 | 10 | 10 | 10 | 5 |  |  |  |  | 96 |
| Футбол | 15 |  | 18 |  |  |  |  |  |  | 33 |
| Хоккей | 2 | 10 | 13 |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 333 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Уровни | | | | | | | | |  | | Спортивно-оздоровительный | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | | Всего | | СО | 1 | 2 | 3 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |  | | Волейбол | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  | 56 | | Джиу-джитсу | 16 | 6 | 5 | - | 8 |  |  |  |  | 35 | | Киокусинкай каратэ | 35 | 10 | 10 | 17 | 10 | 6 |  |  |  | 88 | | Баскетбол | 62 | 11 | 10 | 13 |  |  |  |  |  | 96 | | Футбол | 15 | 7 | 6 | 5 |  |  |  |  |  | 33 | | Хоккей | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 | | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 333 | |  | | | |  | | | |  | | | | |  |  | |
| Спортивно-оздоровительный  (стартовый этап) | | | | Базовый уровень | | | | | Углубленный уровень | |  | | |
|  | | |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |
|  | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | | | 2 | 3 | | 1 | | 1 | | 1 |  | |
| Киокусинкай | 6 | 8 | 8 | 9 | | | 9 | 10 | | 12 | | 12 | | 12 |  | |
| Джиу-джитсу |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |
| волейбол | 8 | 9 | 9 | 9 | | | 9 |  | |  | |  | |  |  | |
| Баскетбол |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |
| Футбол | 8 | 9 | 9 |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |
| хоккей |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |
| Итого по |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |
| отделению |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  | |

Количество часов в неделю/год в МБУДО ДЮСШ

Учебный год в МБУДО ДЮСШ начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

* по дополнительным общеразвивающим программам, разработанными в  
  МБУДО ДЮСШ, учебному плану, рассчитанному на 39 - 42 недели  
  тренировочных занятий;
* по программам базового уровня, разработанными в МБУДО ДЮСШ  
  на основании ФССП по видам спорта, учебному плану, рассчитанному на 47  
  недели тренировочных занятий.

Тренировочные занятия с учащимися:

* общеобразовательных школ, в возрасте до 18 лет  
  проводятся с 9.00 часов до 20.00 часов.
* общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных  
  заведений в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 19.00 до 20.30 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая  
выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

* на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - до 2 академических часов;
* на базовом этапе - до 3 академических часов;
* на углубленном этапе - до 4 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

* тренировочные занятия (групповые);
* тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
* участие в спортивных соревнованиях;
* теоретические занятия;
* медико-восстановительные мероприятия.

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися  
общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2023-2024 учебный год складывается из трёх,  
преемственно связанных между собой этапов подготовки:

Учебный план складывается из этапов подготовки, преемственно связанных между собой, этапов:

* спортивно-оздоровительный - от 1 до 3 лет,
* этап базовой подготовки - 2-3 года,
* Углубленный содержит - тренировочный - до 3-х лет обучения
* Учебный план каждого этапа обучения определяет:
* объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

* групповые тренировочные занятия;
* теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа  
  учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-  
  тренировочного сбора;
* работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
* медико-восстановительные мероприятия;
* культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
* тестирование и медицинский контроль;
* участие в соревнованиях, турнирах;
* инструкторская и судейская практика;
* спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся  
спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с  
предстоящей работой по избираемому профилю.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на  
отделениях киокусикай и джиу-джитсу

Этапы обучения:

- Этап оздоровительный -3 года.

* Базовый этап содержит - до 3-х лет занятий (1-й, 2-й, 3-й годы обучения);
* Углубленный этап - до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

Основные задачи этапов обучения:

Этап оздоровительный:

* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и  
  подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение требований по общей и специальной  
  физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Базовый этап - до 3-х лет:

* овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Углубленный - до 3-х лет:

* совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;  
  профилактика вредных привычек и правонарушений.
* повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление  
  соревновательного опыта;
* воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
* подготовка резерва в сборные команды области, РФ.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап:

* укрепление здоровья детей;
* разносторонняя физическая подготовка;
* устранение недостатков в физическом развитии;
* обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап базовой подготовки :

* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение требований по общей и специальной  
  физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Базовый этап до 3-х лет:

* овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Углубленный - до 3-х лет:

* совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.
* повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление  
  соревновательного опыта;
* совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
* воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
* подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе

(Джиу-джитсу, киокусинкай на 2023-2024учебный год)  
39 учебных недель в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Стартовый |
| 1 | Общая физическая подготовка | 106 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 32 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 8 |
| 4 | Теоретическая, психологическая подготовка | 8 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7 | Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 2 |
| Всего часов в неделю: | | 4 |
| Всего часов: | | 156 |

Годовой учебный план обучения базового уровня на 2023-2024 учебный год (джиу-джитсу, киокусинкай 46 учебных недель в год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
| стартовый | | | базовый | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 |
|  | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 182 | 236 | 246 | 228 | 248 | 158 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 72 | 104 | 112 | 126 | 132 | 262 |
| 3 | Техническая подготовка | 10 | 12 | 26 | 54 | 102 | 154 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 10 | 16 | 20 | 33 | 52 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | - | 4 | 6 | 6 | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 14 | 20 |
| 7 | Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 4 | 6 | 10 | 14 | 18 | 32 |
| Всего часов в неделю: | | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Всего часов: | | 276 | 368 | 414 | 460 | 552 | 690 |

Годовой учебный план обучения углубленного уровня на 2023-2024учебный год (киокусинкай) 52 учебные недели в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этап  подготовки |
| *углубленный* |
|  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 158 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 282 |
| 3 | Техническая подготовка | 314 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 132 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 148 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 26 |
| 7 | Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 32 |
| Всего часов в неделю: | | 21 |
| Всего часов: | | 1092 |

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки

на отделении баскетбол, волейбол

Этапы обучения:

* Этап оздоровительный -3 года.
* Этап базовый содержит - до 3-х лет занятий (1-й, 2-й, 3-й обучения);

Основные задачи этапов обучения:

Оздоровительный этап:

* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и  
  подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и  
  формирование основ ведения единоборств;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе  
  занятий различными видами упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для  
  последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение требований по общей и специальной  
  физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Базовый этап - до 3-х лет:

* овладение основами техники и тактики баскетбола, волейбола, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
* совершенствование в технике и тактике, накопление  
  соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;  
  профилактика вредных привычек и правонарушений.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе отделения волейбола, баскетбола

на 2023-2024учебный год 39 учебных недель в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| стартовый |
|  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 114 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 |
| 3 | Техническая подготовка | 18 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 1 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 1 |
| Всего часов в неделю: | | 4 |
| Всего часов: | | 156 |

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе  
отделения хоккея на 2023-2024учебный год 46учебных недель в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| базовый |
| 1 | Общая физическая подготовка | 182 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 38 |
| 3 | Техническая подготовка | 38 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 2 |
| Всего часов в неделю: | | 6 |
| Всего часов: | | 276 |

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки

хоккея.

Этапы обучения:

* Спортивно-оздоровительный этап - от 1 до 8 лет.
* Этап базовый -3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап

* укрепление здоровья детей;
* разносторонняя физическая подготовка;
* устранение недостатков в физическом развитии;
* обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап Базовой подготовки :

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения упражнений;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* воспитание черт характера.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе отделения хоккея на 2023-2024учебный год  
39 учебных недель в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| стартовый |
|  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 114 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 |
| 3 | Техническая подготовка | 18 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 1 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 1 |
| Всего часов в неделю: | | 4 |
| Всего часов: | | 156 |

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе  
отделения хоккея на 2023-2024учебный год 46учебных недель в год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (виды) спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| стартовый |
| 1 | Общая физическая подготовка | 182 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 38 |
| 3 | Техническая подготовка | 38 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 2 |
| Всего часов в неделю: | | 6 |
| Всего часов: | | 276 |