


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
протокол № 3 от «28» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от «28» августа 2020 г. № 68 -д
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Е.В. Елифанов



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2020 – 2021 учебный год

г. Алексин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план является выражением государственной, региональной и школьной политики в образовании.

Он определяет и раскрывает содержание образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №1» реализует общеобразовательные программы, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Являясь учреждением дополнительного образования, ДЮСШ призвана способствовать самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план разработан на основании нормативных документов:

- Закона РФ « Об образовании » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ №1»,
- федеральных государственных требований по видам спорта (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730),
- особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ от 27.12. 2013 г. N 1125)
- Нормативных требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения).

Цели:

1. Основной целью учебного плана является реализация общеобразовательных программ дополнительного образования;
2. Обеспечение необходимых условий, способствующих максимальному развитию личности ребенка через учебно-тренировочный процесс:
 - а) гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;
 - б) для развития личности, ее самореализации и самоопределения;
 - в) для воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
 - г) для социальной поддержки подростков и молодежи.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 5 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. МБУ ДО «ДЮСШ №1» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в

МБУ ДО «ДЮСШ №1» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 39 недель в спортивно-оздоровительных группах по общеразвивающим программам и 42 недели в группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочного этапа по предпрофессиональным программам; из них - 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, и дополнительно 3 недели - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, многодневных походах и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- спортивно-оздоровительная работа;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трех, преимущественно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения
- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет
- учебно-тренировочный (УТ) – до 5 лет.

Учебный план содержит разделы:

- наименование,
- уровень реализации и направленность действующих дополнительных общеобразовательных программ в учреждении;
- сроки их реализации;
- этапы обучения и количество занимающихся в группах (согласно календарного учебного графика)
- количество учебных часов в неделю и год.

В ДЮСШ работают следующие отделения:

- легкая атлетика,
- баскетбол,
- художественная гимнастика,
- единоборства

(согласно лицензионного перечня образовательных услуг учреждения, дающего право на ведение образовательной деятельности).

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Направленность	Срок реализации	Кол-во учащихся в группе	Этапы обучения	Количество часов	
						в год	в неделю
Отделение «Легкая атлетика»							
Еремина Ирина Васильевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	10	УТ 2	378	9
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 2	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 -3 года	12	НП 2	252	6
	Итого			34		882	21
Кириянов Николай Николаевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 -3 года	14	НП 1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	8	УТ 4	672	16
	Итого			22		924	22
Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 -3 года	12	НП 3	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	10	УТ 2	378	9
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	10	УТ 1	378	9

	Итого			32		1008	24
Петрук Андрей Анатольевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1-3 года	12	НП 2	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1-3 года	12	НП 2	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1-3 года	12	НП 2	252	6
	Итого			36		756	18
Пузракова Елена Анатольевна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			45		702	18
Зайцева Альбина Маратовна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Филимонова Мария Юрьевна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			45		702	18
Стойкин Владимир Михайлович	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6

Сергеева Ксения Евгеньевна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно- спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Отделение «Баскетбол»							
Епифанов Евгений Вячеславович	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 –3 года	12	НП 2	336	8
	Итого			12		336	8
Кузнецова Юлия Владимировна	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 –3 года	14	НП 1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 –3 года	14	НП 1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 –3 года	12	НП 3	336	8
	Итого			40		840	20
Лунгул Людмила Борисовна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Акопян Роза Сааковна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			45		702	18
Отделение «Единоборства»							
Колганов Олег	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно- спортивная	1 –3 года	14	НП 1	252	6

Васильевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 3	378	9
	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	10	УТ 2	504	12
	Итого			36		1134	27
Тихонова Насиба Алишеровна	Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 2	378	9
	Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 2	378	9
	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			54		1224	30
Моисеев Александр Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Отделение «Художественная гимнастика»							
Осокина Мария Андреевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 – 5 лет	8	УТ 3	672	16
	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 3	378	9
	Итого			20		1050	25
Прилипухова Жанна Сергеевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 – 3 года	12	НП 3	378	9
	Итого			12		378	9
Юрьева Наталья	Дополнительная предпрофессиональная	Физкультурно-	1 – 3	14	НП 1	252	6

Евгеньевна	программа по художественной гимнастике	спортивная	года				
	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10	УТ 2	588	14
	Итого			24		840	20
Итого				<i>Общее кол-во обуч-ся</i>	<i>Общее кол-во групп</i>	12414	<i>Всего часов тренерской нагрузки</i>
				532	41		302 ч
					СОГ -16 НП 1 - 5 НП 2 -8 НП 3 - 5 УТ 1 - 1 УТ 2 - 4 УТ 3 - 1 УТ 4 - 1		
Итого общее количество часов по штатному расписанию в учреждении							148
Вакансии							8,2

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2020-2021 учебный год

1. Отделение баскетбола

1.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка.	92
3	Специальная физическая подготовка.	52
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	20
6	Игровая подготовка	24
Всего часов		234

Дополнительная предпрофессиональная программа

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка	76	91	84	92	92	82	67	68

Спец. физическая подготовка		28	40	40	50	60	76	87	98
Техническая подготовка		56	74	77	102	131	160	182	204
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия		37	57	61	92	116	135	182	204
Технико-тактическая подготовка		30	40	40	42	50	59	67	76
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		25	34	34	42	55	76	87	106
Кол-во часов	в год	252	336	336	420	504	588	672	756
	в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18

2. Отделение греко-римской борьбы

Дополнительная предпрофессиональная программа

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка	75	91	91	91	94	81	83
Специальная физическая подготовка	25	40	55	60	82	87	98

Техническая подготовка		56	74	84	122	141	169	190
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико- восстановительные мероприятия		38	57	62	126	147	181	212
Технико – тактическая подготовка		33	40	48	50	59	67	75
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		25	34	38	55	65	87	98
Кол-во часов	в год	252	336	378	504	504	672	756
	в неделю	6	8	9	12	12	16	18

3. Отделение легкой атлетики

3.1 Спортивно-оздоровительный этап.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	
2	Общая физическая подготовка	208
	- Строевые упражнения ОРУ	36
	- Гимнастические упражнения	15

	- Легкоатлетические упражнения	20
	- Спортивные игры	83
	- Подвижные игры и эстафеты	54
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	
3	Участие в спортивных мероприятиях	20
4	Зачетные и контрольные требования	6
Всего часов		234

3.2 Дополнительная предпрофессиональная программа

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	8	8	8	8	10	10	10
Общая физическая подготовка, час	88	88	88	134	134	171	171	171
Специальная физическая подготовка, час	17	17	17	48	48	123	123	123
Технико-тактическая подготовка, час	96	96	96	160	160	307	307	307
Инструкторская и судейская практика, час	3	3	3	12	12	12	12	12
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	17	17	17	16	16	17	17	17
Участие в соревнованиях, час	По плану спортивно-массовых мероприятий							
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	20	20	20

Медицинское обследование		4	4	4	4	4	4	4	4
Итоговая и промежуточная аттестация, час		4	4	4	4	4	8	8	8
Кол-во часов	в год	252	252	252	378	378	672	672	672
	в неделю	6	6	6	9	9	16	16	16

4. Самбо

4.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка.	133
3	Специальная физическая подготовка.	65
4	Психологическая подготовка	10
5	Контрольные испытания	6
6	Соревнования	4
Всего часов		234

4.2 Дополнительная предпрофессиональная программа

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки				
	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4

Общая физическая подготовка		88	91	91	91	81
Специальная физическая подготовка		60	60	60	70	87
Техническая подготовка		102	122	122	142	169
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико- восстановительные мероприятия		82	126	126	151	181
Технико – тактическая подготовка		30	50	50	72	67
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		16	55	55	62	87
Кол-во часов	в год	378	504	504	588	672
	в неделю	9	12	12	14	16

5. Отделение художественная гимнастика

5.1 Спортивно-оздоровительный этап.

Разделы спортивной подготовки	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	46
Специальная физическая подготовка	41
Хореографическая подготовка	27
Акробатическая подготовка	15
Техническая - без предмета	27
Техническая - скакалка	22

Техническая - обруч	17
Техническая - мяч	18
Восстановительные мероприятия	4
Участие в соревнованиях	4
Медицинское обследование	2
Контрольные испытания	2
Всего часов	234

5.2 Дополнительная предпрофессиональная программа

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Теория	10	12	12	33	34	40	41	50	
Общая физическая подготовка	52	86	86	101	110	146	160	178	
Хореографическая подготовка	55	72	72	101	110	132	157	170	
Специальная физическая подготовка	60	88	88	117	134	150	160	178	
Техническая подготовка	50	82	82	82	110	126	148	166	
Участие в соревнованиях	10	16	16	30	38	40	52	60	
Контрольные упражнения	15	20	20	30	38	38	38	38	
Кол-во часов	в год	252	378	378	504	588	672	756	840
	в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20

6. Отделение каратэ

6.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во часов в год
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	140
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Соревновательная подготовка	2
6.	Контрольно-переводные нормативы	1
7.	Медицинский контроль	2
ИТОГО:		234