

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

Рассмотрен и принят
на педагогическом совете
от «30» августа 2022 г. протокол № 8

Утверждено
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 г. № 160-д
И.о. директора _____ О.В. Трофимова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2022 – 2023 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 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»;
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ от 27.12. 2013 г. N 1125);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- 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 базового уровня по предпрофессиональным программам.

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 двух преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения
- базовый уровень (6 лет обучения)

Учебный план содержит разделы:

- наименование,
- уровень реализации и направленность действующих дополнительных общеобразовательных программ в учреждении;
- сроки их реализации;
- уровни 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).

<i>ФИО тренера- преподавателя</i>	<i>Название программы</i>	<i>Направленность</i>	<i>Срок реализа ции</i>	<i>Кол-во учащихся в группе</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Количество часов</i>	
						<i>в год</i>	<i>в неделю</i>
Отделение «Легкая атлетика»							
Еремина Ирина Васильевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-2	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-4	336	8
	Итого			45		924	22
Кириянов Николай Николаевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-5	420	10
	Итого			30		672	16
Карамов Павел Сергеевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-2	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	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			60		1056	26
Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Итого			45		924	22
Петрук Андрей Анатольевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6

	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Итого			45		756	18
Петрук 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
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
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Итого			60		954	24
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
	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			60		936	24
Никонова Рима Николаевна	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
Отделение «Баскетбол»							
Кузнецова Юлия Владимировна	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Итого			45		924	22
Лунгул Людмила Борисовна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Отделение «Единоборств»							
Колганов Олег Васильевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-5	420	10
	Итого			45		1008	24
Тихонова Насиба Алишеровна	Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			60		1158	28
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	6 лет	15	базовый-1	252	6
	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-5	420	10
	Итого			30		672	16
Прилипухова Жанна Сергеевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-4	336	8
	Итого			15		336	8
Юрьева Наталья Евгеньевна	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-3	336	8
	Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	6 лет	15	базовый-5	420	10
	Итого			30		756	18
Итого				<i>Общее кол-во обуч-ся</i>	<i>Общее кол-во групп</i>		<i>Всего часов тренерской нагрузки</i>
				705	47	13182	322
Итого общее количество часов по штатному расписанию в учреждении							110
Вакансии							6,1

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2022-2023 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

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
Обязательные предметные области (кол-во часов)							
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	30	34	34	42	42
	История развития избранного вида спорта	4	4	4	4	5	5
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	3	3	4	4
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	4	4	5	5
	Основы спортивной подготовки	5	5	6	6	8	8
	Сведения о строении и функциях организма	5	5	6	6	6	6
	Гигиенические знания, умения и навыки	3	3	4	4	5	5
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3	4	4	5	5
	Требования техники безопасности и охраны труда	1	1	2	2	2	2
	Основы спортивного питания	2	2	3	3	2	2
2.	Общая физическая подготовка	75	75	84	84	126	126
	Освоение комплексов физических упражнений	+	+	+	+	+	+
	Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья	+	+	+	+	+	+
	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости)	+	+	+	+	+	+
3.	Вид спорта	55	55	84	84	126	126
	техническая подготовка	+	+	+	+	+	+

	технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+
	психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+
	интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+
	участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	+	+	+	+	+	+
Вариативные предметные области (кол-во часов)							
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	35	35	44	44	42	42
5.	Спортивное и специальное оборудование	20	20	34	34	34	34
6.	Развитие творческого мышления	25	25	40	40	34	34
7.	Самостоятельная работа	10	10	13	13	12	12
8.	Промежуточная аттестация	2	2	3	3	4	4
	Итого:	252	252	336	336	420	420

2. Отделение единоборств (греко-римской борьбы)

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
Обязательные предметные области (кол-во часов)							
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	27	27	33	33
2.	Общая физическая подготовка	50	50	84	84	105	105
3.	Вид спорта греко-римская борьба	115	115	152	152	190	190
Вариативные предметные области (кол-во часов)							
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	17	17	22	22
5.	Спортивное и специальное оборудование	20	20	17	17	21	21
6.	Специальные навыки	18	18	23	23	29	29
7.	Самостоятельная работа	10	10	13	13	16	16
8.	Промежуточная аттестация	2	2	3	3	4	4
Кол-во часов в неделю по годам обучения		6	6	8	8	10	10
	Итого:	252	252	336	336	420	420

3. Отделение легкой атлетики

3.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество 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

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	101	101	126	126
1.3.	Вид спорта	76	76	101	101	126	126
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	63	63
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	34	34	42	42
3.	Самостоятельная работа	9	9	13	13	17	17
4.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год		126	126	168	168	210	210

4. Отделение единоборств (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

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	76	76	102	102	126	126
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и	38	38	50	50	62	62

	подвижные игры						
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	16	16	20	20
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	12	12	15	15	20	20
2.4.	Специальные навыки	11	11	15	15	20	20
4.	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2
5.	Промежуточная аттестация	1	1	2	2	2	2
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год		126	126	168	168	210	210

5. Отделение художественной гимнастики

5.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	41
4.	Хореографическая подготовка	27
5.	Акробатическая подготовка	15
6.	Техническая - без предмета	27
7.	Техническая - скакалка	22
8.	Техническая - обруч	17
9.	Техническая - мяч	18
10.	Восстановительные мероприятия	4
11.	Участие в соревнованиях	4
12.	Медицинское обследование	2
13.	Контрольные испытания	2
Всего часов		234

5.2 Дополнительная предпрофессиональная программа

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	12	12	16	16	12	12
1.2.	ОФП (общая физическая подготовка)	88	88	118	118	168	168
1.3.	Вид спорта – художественная гимнастика: техническая подготовка; тактическая и психологическая подготовка; участие в соревнованиях; основы	78	78	100	100	168	168

	судейства; медико-восстановительные мероприятия; КПП						
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	25	33	33	21	21
2.2.	Хореография	25	25	34	34	21	21
2.3.	Акробатика	12	12	18	18	17	17
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	13	13
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Всего часов в год		252	252	336	336	420	420

6. Отделение единоборств (каратэ)

6.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество 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