

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

Рассмотрен и принят  
на педагогическом совете  
от «30» января 2024 г. протокол № 1

Утверждено  
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
от «30» января 2024 г. № 24-д  
И.о. директора \_\_\_\_\_ А.В. Вершигор

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023 – 2024 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;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ;
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ №1»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта,
- примерных программ спортивной подготовки,
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 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 52 недели в группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочного этапа по программам спортивной подготовки, из них - 42 учебных недели учебно-тренировочных занятий и в летний период дополнительно 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя) 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 преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения
- этап начальной подготовки (НП) - до 3-4 лет
- учебно-тренировочный (УТ) - до 4-5 лет.

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).

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Направленность	Срок реализа- ции	Кол-во учащихся в группе	Год обучения	Количество часов	
						в год	в неделю
<b>Отделение «Легкая атлетика»</b>							
Еремина Ирина Васильевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	15	УТ 3	520	10
	<b>Итого</b>			<b>30</b>		<b>936</b>	<b>18</b>
Карамов Павел Сергеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	<b>Итого</b>			<b>75</b>		<b>1222</b>	<b>26</b>
Кирьянов Николай Николаевич	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
	<b>Итого</b>			<b>30</b>		<b>468</b>	<b>12</b>
Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1144</b>	<b>22</b>
Сергеева Ксения Евгеньевна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
<b>Отделение «Баскетбол»</b>							
Кузнецова Юлия Владимировна	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
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>60</b>		<b>936</b>	<b>24</b>
Петрук Андрей Анатольевич	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
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>702</b>	<b>18</b>
Петрук Елена Анатольевна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	<b>Итого</b>			<b>60</b>		<b>312</b>	<b>8</b>
<b>Отделение «Единоборств»</b>							
Колганов Олег Васильевич	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	УТ 1	520	10
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1248</b>	<b>24</b>
Доронина Насиба Алишеровна	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной	Физкультурно-	1-3 года	15	НП 3	416	8

	подготовки по виду спорта «Самбо»	спортивная					
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1066</b>	<b>22</b>
Моисеев Александр Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
<b>Отделение «Художественная гимнастика»</b>							
Осокина Мария Андреевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	12	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10	УТ 1	624	12
	<b>Итого</b>			<b>22</b>		<b>936</b>	<b>18</b>
Прилипухова Жанна Сергеевна	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
Юрьева Наталья Евгеньевна	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10	УТ 1	624	12
	<b>Итого</b>			<b>25</b>		<b>858</b>	<b>18</b>
<b>Итого</b>				<i>Общее кол-во обуч-ся</i>	<i>Общее кол-во групп</i>		<i>Всего часов тренерской нагрузки</i>
				<b>527</b>	<b>36</b>	<b>10530</b>	<b>228</b>
Итого общее количество часов по штатному расписанию в учреждении							<b>204</b>
Вакансии							<b>11,33</b>

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**  
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023-2024 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
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

**1.2. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка.	32
3	Специальная физическая подготовка.	16
4	Техническая подготовка	14
5	Тактическая подготовка	6
6	Игровая подготовка	8
<b>Всего часов</b>		<b>78</b>

**1.3. Дополнительная программа спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	8	12	12	12
		<b>Максимальная продолжительность одного занятия в часах</b>							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	47	56	56	67	67	81	81	81
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	50	67	67	100	100	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	20	56	56	56
4.	Техническая подготовка	75	94	94	108	108	125	125	125
5.	Тактическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
6.	Теоретическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
7.	Психологическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
10.	Судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	6	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	6	4	4	6	6	6
13.	Интегральная подготовка	23	37	37	71	71	100	100	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 2. Отделение единоборств (греко-римской борьбы)

### 2.1. Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	8	10	10	10	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	180	240	240	240	240	240	240	287
2.	Специальная физическая подготовка	54	72	72	72	88	88	88	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	10	10	12
4.	Техническая подготовка	18	25	25	25	58	58	58	70
5.	Тактическая подготовка	28	38	38	38	64	64	64	80
6.	Теоретическая подготовка	14	15	15	15	17	17	17	18
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	10	13	13	13	15
8.	Тестирование и контроль	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4
11.	Восстановительные мероприятия	4	10	10	10	12	12	12	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

## 3. Отделение легкой атлетики

### 3.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
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	в процессе занятий
3	Участие в спортивных мероприятиях	20
4	Зачетные и контрольные требования	6
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

### 3.3. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка:	69
	- Строевые упражнения ОРУ	12
	- Гимнастические упражнения	5
	- Легкоатлетические упражнения	6
	- Спортивные игры	28
- Подвижные игры и эстафеты	18	

	- Овладение элементами техники изучаемых видов	в процессе занятий
3	Участие в спортивных мероприятиях	7
4	Зачетные и контрольные требования	2
<b>Всего часов</b>		<b>78</b>

### 3.3. Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	204	248	248	260	260	260	312	312
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50	62	62	62	72	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10	22	22	22	28	28
4.	Техническая подготовка	46	68	68	94	94	94	110	110
5.	Тактическая подготовка	10	12	12	20	20	20	28	28
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	6	10	10	14	14	14	16	16
8.	Тестирование и контроль	4	6	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	16	20	20
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	14	14	14	20	20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 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
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

### 4.2. Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	12	12	
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	109	140	140	116	116	125	125	
2.	Специальная физическая	46	62	62	130	130	156	156	

	подготовка							
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	12	20	20	25	25
4.	Техническая подготовка	108	145	145	156	156	187	187
5.	Тактическая подготовка	13	14	14	28	28	34	34
6.	Теоретическая подготовка	12	14	14	28	28	33	33
7.	Психологическая подготовка	12	13	13	27	27	33	33
8.	Тестирование и контроль	2	3	3	3	3	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	6	8	8	5	5	6	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	3	9	9
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	10	10
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 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
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

### 5.2 Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	125	146	146	62	62	62	58	58
2.	Специальная физическая подготовка	76	87	87	162	162	162	167	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	17	17	32	32	32	37	37
4.	Техническая подготовка	87	146	146	312	312	312	393	393
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	5	5	5	6	6
6.	Теоретическая подготовка	7	6	6	10	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	4	4	4	6	6
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-	4	4	4	6	6	6	6	6

	биологические мероприятия								
10.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	25	25	25	39	39
11.	Тестирование и контроль	2	4	4	6	6	6	6	6
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

## 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>