

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

Рассмотрен и принят
на педагогическом совете
от «26» августа 2025 г. протокол № 3

Утверждено
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от «27» августа 2025 г. № 216-д
(Приложение 2
к Образовательной программе
Директор Н.Г. Арсеньева

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2025–2026 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 обучающихся по индивидуальным планам подготовки. 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 ДЮСШ или выездные учебно-тренировочные сборы;
- 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 4 лет
- учебно-тренировочный (УТ) - до 1 года.

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 обучение проводится по видам спорта :

- легкая атлетика

- баскетбол
- волейбол
- художественная гимнастика
- самбо
- карате кекусинкай
- греко-римская борьба

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

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Направленность	Срок реализац ии	Кол-во учащихся в группе	Год обучения	Количество часов	
						в год	в неделю
Отделение «Легкая атлетика»							
Еремина Ирина Васильевна	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Итого			45		572	12
Карамов Павел Сергеевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	СОГ	234	6

	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	Итого			75		1040	24
Кириянов Николай Николаевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			30		468	12
Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 1	312	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Итого			45		962	20
Колосович Ирина Олеговна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Отделение "Игровые вида спорта"							
Кузнецова Юлия Владимировна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная	Физкультурно-	1 год	15	СОГ	234	6

	общеразвивающая программа по баскетболу	спортивная					
	Итого			45		702	18
Петрук Елена Анатолевна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Итого			60		312	8
Вакансия	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			15		234	6
Петрук Андрей Анатолевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Итого			45		702	18

Мелкозёрова Наталья Евгеньевна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			15				234	6
Селицкая Валентина Владимировна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно- спортивная	1 год	15	С С	СОГ		234	6
	Итого			15				234	6
Отделение «Единоборств»									
Колганов Олег Васильевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко- римской борьбе	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко- римской борьбе	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно- спортивная	1-4 года	15		НП 2		416	8
	Итого			45				884	20
Доронина Насиба Алишеровна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			45				702	18
Другие виды спорта									
Моисеев Александр Николаевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			15				234	6
Володин Валерий Иванович	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно- спортивная	1 год	15		СОГ		234	6

	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			30				468	12
Отделение «Художественная гимнастика»									
Прилипухова Жанна Сергеевна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			15				234	6
Юрьева Наталья Евгеньевна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10		УТ 1		624	12
	Итого			22				858	18
Дмитриева Рината Ильдаровна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15		СОГ		234	6
	Итого			45				702	18
Итого				<i>Общее кол-во обуч-ся</i>	<i>Общее кол-во групп</i>				<i>Всего часов тренерской нагрузки</i>
				625	42			9776	234

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2025-2026 учебный год

1. Отделение "Игровые виды спорта"

Баскетбол

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	18
7	Контрольные нормативы	6
Всего часов		234

1.2. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка.	30
3	Специальная физическая подготовка.	16
4	Техническая подготовка	14
5	Тактическая подготовка	6
6	Игровая подготовка	6
7	Контрольные нормативы	2
Всего часов		78

Волейбол

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	18
7	Контрольные нормативы	6
Всего часов		234

2. Отделение единоборств (греко-римская борьба)

2.1. Дополнительная программа спортивной подготовки

№п/ п	Содержание материала	Этап начальной подготовки			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	180	240	240	240

2.	Специальная физическая подготовка	52	70	70	70
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2
4.	Техническая подготовка	18	25	25	25
5.	Тактическая подготовка	28	38	38	38
6.	Теоретическая подготовка	14	15	15	15
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	10
8.	Тестирование и контроль	3	3	3	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	4	10	10	10
Общее количество часов в год		312	416	416	416

2.2. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	80
3	Специальная физическая подготовка	28
4	Технико-тактическая подготовка	40
5	Контрольные испытания	6
6	Подвижные игры, эстафеты	70
Всего часов		234

3. Отделение лёгкой атлетики

3.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка:	158
	• Строевые упражнения ОРУ	28
	• Гимнастические упражнения	10
	• Спортивные игры	70
	• Подвижные игры и эстафеты	50
	• Легкоатлетические упражнения	в процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	20
4	Участие в спортивных мероприятиях	6
5	Зачетные и контрольные требования	2
Всего часов		234

3.3. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка:	58
	• Строевые упражнения ОРУ	6

	• Гимнастические упражнения	4
	• Легкоатлетические упражнения	12
	• Спортивные игры	16
	• Подвижные игры и эстафеты	20
3	Специальная физическая подготовка	10
4	Участие в спортивных мероприятиях	4
5	Зачетные и контрольные требования	2
Всего часов		78

3.4. Дополнительная программа спортивной подготовки

№п/п	Содержание материала	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	8
1.	Общая физическая подготовка	204	248	248
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50
3.	Техническая подготовка	44	68	68
4.	Тактическая подготовка	10	12	12
5.	Теоретическая подготовка	10	10	10
6.	Психологическая подготовка	6	10	10
7.	Тестирование и контроль	4	6	6
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2
9.	Участие в спортивных соревнованиях	2	10	10
Общее количество часов в год		312	416	416

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

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 программа спортивной подготовки

№п/п	Содержание материала	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	8
1.	Общая физическая подготовка	125	146	146
2.	Специальная физическая подготовка	76	87	87
3.	Техническая подготовка	87	146	146
4.	Тактическая подготовка	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	7	6	6
6.	Психологическая подготовка	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4
8.	Восстановительные мероприятия	3	4	4
9.	Участие в спортивных соревнованиях	6	17	17
10.	Тестирование и контроль	2	4	4
Общее количество часов в год		312	416	416

6. 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
Всего часов		234

