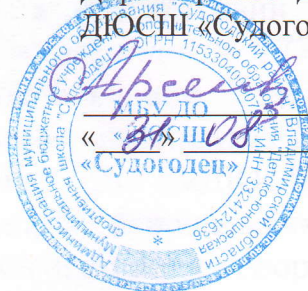


Принято Педагогическим Советом  
МБУ ДО «ДЮСШ «Судогодец»  
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
ДЮСШ «Судогодец»

В.Г. Арсентьев  
2022 г.



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель Главы администрации  
МО «Судогодский район»  
по социальным вопросам,  
начальник отдела образования

Н.В. Медведева  
« 31 » 08 2022г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Судогодец»

на 2022-2023 учебный год

г. Судогда



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «Судогодец», федеральными требованиями по предпрофессиональным программам, федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО «ДЮСШ «Судогодец» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МБУ ДО «ДЮСШ «Судогодец» является включение каждого ребенка с учетом его возможностей и способностей в деятельность, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь российских, областных и городских соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе предпрофессиональные программы по видам спорта.

В основу предпрофессиональных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта и федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация программ по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта направлена на укрепление здоровья детей, подростков и молодежи, физическое воспитание личности, выявление и отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, а также программ спортивной подготовки.

Каждая программа представляет собой нормативный документ утвержденный директором учреждения, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,
- список литературы.

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта МБУ ДО «ДЮСШ «Судогодец» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 5 до 18 лет по следующим видам спорта:



- хоккей (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- фигурное катание (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- футбол (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- мини-футбол (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- кикбоксинг (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- бокс (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- рукопашный бой (мальчики) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- карате (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- волейбол (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- баскетбол (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- хореография (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- пулевая стрельба (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 9 лет обучения;
- настольный теннис (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;
- общая физическая подготовка - программа рассчитана на 3 года обучения.
- спортивный туризм (мальчики, девочки)- программа рассчитана на 8 лет обучения.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на спортивно-оздоровительном этапе свыше 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;



- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

#### **Этап спортивно-оздоровительный:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

#### **Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап тренировочный** (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

**Этап тренировочный** (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

### **Общий режим работы ДЮСШ**

Начало учебного года 1 сентября, окончание учебного года 30 июня, зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период предоставляются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований, лагерей с дневным пребыванием.



Занятия проводятся ежедневно с 08.00 часов до 21.00 часов, согласно расписанию. В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

### Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап совершенствования	Весь период	1	4-8	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	5	8-10	12	18
	Начальной специализации	6	10-12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	7	12-14	20	9
	До одного года	8	14-16	25	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6

### Учебный план на всех этапах подготовки

	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы										
		Начальная подготовка			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Теоритические занятия	6	12	12	26	26	20	20	20	20	14	14
2	Практические занятия	266	396	396	498	590	676	762	854	1028	1120	1212
	Физическая подготовка всего	260	384	384	482	574	658	742	834	994	1074	1152
	ОФП	135	146	126	198	244	231	241	336	294	176	150
	СФП и СТП	125	238	258	284	330	427	501	498	772	898	1002
	Соревнования и контрольные испытания	6	12	12	16	16	18	20	20	34	46	60
3	Медицинское обследование	4	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	14	10	10	10	10	10
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	18	28	28	36	42	42
	Всего	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1196	1288

Общее количество часов может незначительно изменяться, в соответствии с расписанием на учебный год.

Распределение количества часов на практическую и теоретическую подготовку в группах тренеров-преподавателей может изменяться до 10%.



"Утверждаю"  
 Директор МБУ ДО "ДЮСШ "Судогодец"  
 Арсентьев В.Г.



**Учебный план нагрузки на 2022-2023 учебный год**

Наименование секции	Учебная нагрузка						Количество групп						Количество обучающихся					
	Всего часов	СОГ	НП до 1 г.	НП св.1 г.	ТГ до 2-х лет	ТГ св. 2-х лет	Всего	СОГ	НП до 1 г.	НП св.1 г.	ТГ до 2-х лет	ТГ св. 2-х лет	Всего	СОГ	НП до 1 г.	НП св.1 г.	ТГ до 2-х лет	ТГ св. 2-х лет
Хоккей с шайбой	141	12	6	27	24	72	12	2	1	3	2	4	189	32	18	48	32	59
Футбол	45			18	27		5			2	3		80			33	47	
Фигурное катание	21			9	12		2			1	1		31			19	12	
Хореография	18			18			2			2			31			31		
Волейбол	12					12	1					1	19					19
Баскетбол	9			9			1			1			15			15		
Рукопашный бой	39			27	12		4			3	1		58			43	15	
Кикбоксинг	27		6	9	12		3		1	1	1		44		16	15	13	
Каратэ	24	6		18			3	1		2			50	18		32		
Бокс	18			18			2			2			33			33		
Пулевая стрельба	12					12	1					1	20					20
ОФП	6	6					1	1					15	15				
Настольный теннис	18			18			2			2			28			28		
Мини-футбол	33		6	27			4		1	3			54		12	42		
Спортивн. туризм	36				24		3				2	1	40				24	16
<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	<b>111</b>	<b>108</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>707</b>	<b>65</b>	<b>46</b>	<b>339</b>	<b>143</b>	<b>114</b>