

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»



Утверждаю:
директор МБОУ ДОД ДЮСШ
Саввинов Д.О.,
от "30" августа 2021г.
приказ № 01-08/09/02

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2021—2022 учебный год.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработанный на основе Закона 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в РФ», Закона Республики Саха (Якутия) «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН от 04.07.2014г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБОУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» Эвено - Бытантайского национального улуса. Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности; совершенствованию системы организации образовательного процесса, Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

В основу образовательных программ положены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- учебный план,
- методическая часть,
- систему контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения.

Образовательные программы МБОУ ДО «ДЮСШ» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 5 до 18 лет.

1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность учреждения направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, организацию их свободного времени, обеспечение адаптации к жизни и в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявлению и поддержке спортивно-одаренных детей.

В 2021-2022 учебном году МБОУ ДО «ДЮСШ» реализуется 7 общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта:

- Северное многоборье
- вольная борьба,
- легкая атлетика,
- мас-реслинг,
- настольный теннис,
- хапсабай,
- шахматы,

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса. Учебно - тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно спортивной направленности (общеразвивающие и предпрофессиональные программы), разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы), федеральных государственных требований по избранным видам спорта с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (предпрофессиональные программы).

Обучения в организации проводится по двум общеобразовательным программам дополнительного образования как общеразвивающие и предпрофессиональные (базовый и углубленный уровень) программы. Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов.

Основными Задачами дополнительной общеразвивающей программы являются:

- повышение уровня физического развития;
 - формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта);
 - формирование интереса к занятиям спортом;
 - овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
 - формирование социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
 - по возможности достижение спортивных результатов.
- Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие программы), разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы).

Обучения в организации проводится по дополнительному образованию как общеразвивающие программы. Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Основными задачами являются;

- повышение уровня физического развития; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта);
 - формирование интереса к занятиям спортом;
 - овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
 - формирование социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- по возможности достижение спортивных результатов.

В программном материале по предметным областям обучения по общеразвивающим программам предусмотрены следующие разделы:

- теоретическая основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- воспитательная работа.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время. Обучение в группах проходит по специальному расписанию, утвержденному директором, а также по индивидуальным планам обучающихся. Начало и окончание учебного года в Учреждении зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией школы для каждого вида спорта индивидуально. Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском и на якутском языке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом в течение календарного года. Трудоемкость обучения по предпрофессиональной программе (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее на 38 недель в год по национальным видам спорта. Трудоемкость обучения по общеразвивающим программам регламентировано локальным актом учреждения,

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальному плану;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Занятия могут проводиться с разновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения, Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

В работе групп, объединений могут участвовать совместно с детьми их родители (законные представители) без включения в основной состав, если обучение бесплатное, при наличии условий и согласия тренера-преподавателя группы.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, Академический час в Учреждении составляет 40 минут., в связи пандемией продолжительность занятий 2021-2022 уч году академических часах составляет 40 мин.

В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

Этапы спортивной подготовки	Вольная борьба			Борьба Хапсагай			Легкая атлетика			Наст. теннис		
	Миним. возраст	Наполняемость групп (человек)	Кол. часов в неделю	Кол. во тренировочк в неделю	Миним. возраст	Наполняемость групп (человек)	Кол. часов в неделю	Кол. во тренировочк в неделю	Миним. возраст	Наполняемость групп (человек)	Кол. часов в неделю	Кол. во тренировочк в неделю
СОГ -1 (ДОУ)	5-7	12-15	3	3	5-7	12-15	3	3				
СОГ -2 (ДОУ)	6-7	12-15	3	3	6-7	12-15	3	3				
ЭНП-I	10	12-15	6	3-4	10	12-15	6	3-4	7	15	6	3
ЭНП-II	10	12-15	9	3-5	10	12-15	9	3-4	7	14	9	5
ЭНП-III	10	12-15	9	3-5	10	12-15	9	3-5	7	12	9	5
УТГ -I	12	10-12	12	6	12	10-12	12	4-6	8	8-10	10	5
УТГ -II	12	10-12	12	6	12	10-12	12	4-6	8	8-10	12	5
УТГ -III	12	10-12	20	9-12	12	10-12	20	7-12	8	8-10	14	6
УТГ -IV	12	10-12	20	9-12	12	10-12	20	7-12	8	8-10	16	6
УТГ -V					12	8-10	12	7-12	8	8-10	16	6

Этапы спортивной подготовки	Шахматы				Северное многоборье				Мас-рестлинг			
	Миним. возраст	Наполняемость (человек)	Кол. часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Миним. возраст	Наполняемость (человек)	Кол. часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Миним. возраст	Наполняемость (человек)	Кол. часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю
СОГ-1 (ДОУ)	5-7	12-15	3	3								
СОГ-2 (ДОУ)	6-7	12-15	3	3								
ЭНП-I	7	10	6	3	9	14-25	6	3-4	10	12	6	4
ЭНП-II	7	10	9	5	9	14-25	9	5	10	12	9	5
ЭНП-III	7-8	10	9	5	9	14-25	9	5	10	12	9	5
УТГ-I	8	6	9	5	12	12-20	10-12	4-6	11	8-10	12	8
УТГ-II	8	6	9	5	12	12-20	10-12	4-6	11	8-10	14	8
УТГ-III	8	6	12	6	12	12-20	12-18	6-7	11	8-10	16	12
УТГ-IV	8	6	12	6	12	12-20	12-18	6-7	11	8-10	18	12
УТГ-V	8	6	14	6	12	12-20	12-18	6-7	11	8-10	20	12

Переход обучающихся на следующий год обучения происходит по решению педагогического совета (тренировочного совета) на основании выполнения нормативов по общефизической, специальной подготовки,

2. Учебные часы

Учебный план определяет:

- количество учебных групп по общеразвивающей программе (группы СО) и по предпрофессиональной программе по уровням сложности;
- количество учебных часов в неделю на каждую учебную группу;
- количество учебных часов в учебной группе за 38 недель;
- количество учебных часов в неделю во всех учебных группах;
- количество учебных часов в учебном году во всех учебных группах;
- соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана;
- общее распределение учебных часов по видам спорта.

Учебный план рассчитан на 38 недель учебно-тренировочных занятий в зависимости от специфики вида спорта, учебной программы, календаря спортивных мероприятий.

СОГ – Спортивно – оздоровительные группы

НП – Группы начальной подготовки

УТ - Учебно-тренировочные группы

Занятия осуществляются по следующим этапам подготовки:

Спортивно – оздоровительный этап (весь период – только для дополнителных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта) – привлечение к занятиям физическими упражнениями детей, подростков, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом

В 2021-2022 учебном году организованы **4 группы спортивно-оздоровительной направленности:**

Северное многоборье – 1, Легкая атлетика – 1, Шахматы -1, Настольный теннис -1.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительной группе не должна превышать 2-х академических часов.

Этап начальной подготовки (базовый уровень): систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств.

В 2021-2022 учебном году в ДЮСШ организовано **6 групп начальной подготовки:** северное многоборье настольный теннис, мас – респлинг,

Хапсабай, вольная борьба

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов.

Учебный план составлен для каждого вида спорта и каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Детско-юношеская спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 38 учебных недель для дополнителных общеразвивающих программ. Организованное начало учебного года - 01 сентября.

Организованное окончание учебного года - 31 мая. В летний период, с 01 июня по 31 августа реализуются индивидуальные самостоятельные программы и программы отдыха и оздоровления детей (выборочно). Набор и комплектование групп первого года обучения проводится до 14 сентября 2021 года. В каникулярное время обучающиеся ДЮСШ продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в Учреждении составляет 40 минут, при дистанционном обучении 30 минут.

В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

- 9 часов в спортивно-оздоровительной группе;
- 6 часов в базовом уровне (начальной подготовки) сложности 1 года обучения;
- 9 часов в базовом уровне сложности (начальной подготовки) 2 и 3 года обучения;
- 14 часов в базовом уровне сложности (начальной подготовки) 4 и 5 года обучения;

- 20 часов в углубленном уровне (УТГ) сложности 1 и 2 года обучения;
- 24 часов в углубленном уровне (УТГ) сложности 3 и 4 года обучения.

Всего обучающихся – 188 в том числе:

Тренерско-преподавательский состав - 5 чел. из них:

Тренер-преподаватель с I категорией – 2 чел.

Тренер-преподаватель соответствует занимаемой должности – 3 чел.

Учебные часы

Учебный план определяет:

- количество учебных групп по обобщающей программе (группы СО) и по предпрофессиональной программе по уровням сложности;
- количество учебных часов в неделю на каждую учебную группу;
- количество учебных часов за учебный год;
- количество учебных часов в неделю во всех учебных группах;
- количество учебных часов в учебном году во всех учебных группах;

Режим

учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке спортивно-оздоровительный этап

срок обучения	Вид спорта	Мин. возраст для зачисления	Мин. число обучающихся в группе	Макс. число обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
2-3 года	Легкая атлетика	5 лет	10	30	3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
	Вольная борьба	5 лет	10	30	3	
	Шахматы	5 лет	10	30	6	
	Северное многоборье	5 лет	10	30	6	

**Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» Эвено – Бытантайского национального улуса РС(Я)
на 2021-2022 учебный год**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
по спортивным ЕДИНОБОРСТВАМ (спортивная (вольная борьба)
(тренер Стручков Петр Петрович(0,5))**

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за 38 недели в 1 группе (за уч.год)	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.г. во всех группах
спортивная (вольная борьба)	НП 2	1	9	342	9	342
	Всего:	1	9	342	9	342

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий) на 2021-2022 учебный год
«Вольная борьба»**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		НП	2-й (9 ч.)
1	Теоретическая подготовка	14	
2	Общая физическая подготовка	112	
3	Специальная физическая подготовка	54	
4	Технико-тактическая подготовка	92	
5	Психологическая подготовка	12	
6	Соревновательная подготовка	14	
7	Инструкторская и судейская практика	4	
8	Приемные и переводные испытания	12	
9	Восстановительные мероприятия	18	
10	Врачебный и медицинский контроль	10	
Общее количество часов		342	

**Учебный план на 2021-2022 учебный год
по ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(настольный теннис, шахмат)
Тренер Абрамов Павел Дмитриевич**

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за 38 недели в 1 группе (за уч.год)	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов во всех группах
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	СОГ	1	3	114	3	114
	НП-3	1	9	342	9	342
	Всего:	2	12	456	12	456
ШАХМАТ	СОГ	1	6	228	6	228
	Всего:	1	6	228	6	228

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год настольный теннис**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	НП
		Годы обучения	
		3-й (3 ч.)	3-й (9 ч.)
1	Теоретическая подготовка	12	14
2	Общая физическая подготовка	26	112
3	Специальная физическая подготовка	37	54
4	Технико-тактическая подготовка	25	92
5	Психологическая подготовка	8	12
6	Соревновательная подготовка	2	14
7	Инструкторская и судейская практика	-	4
8	Приемные и переводные испытания	2	12
9	Восстановительные мероприятия	-	18
10	Врачебный и медицинский контроль	2	10
	Общее количество часов	114	342

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год
ШАХМАТ

		Этапы подготовки	
		СОГ	
		1 год (6 ч)	
	Разделы подготовки		
	Теория		
1	Физическая культура и спорт		1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		2
3	Исторический обзор развития шахмат		6
4	Дебют		10
5	Миттельшпиль		38
6	Эндшпиль		19
	Практика		
7	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций		114
8	Инструкторская и судейская практика		2
9	Консультационные партии, конкурсы решения задач		2
10	Контрольно-переводные нормативы		2
11	Общезначительная подготовка		30
12	Участие в соревнованиях		2
	Общее количество часов в год		228

**Учебный план на 2021-2022 учебный год
по КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (северное многоборье)**

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за 38 недели в 1 группе (за уч.год)	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
Северное многоборье	СОГ	1	6	228	6	228
	НП-2	1	9	342	9	342
	Всего:	2	15	570	15	570

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год по северному многоборью (Петров Виталий Петрович)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	НП - 2
		1 год обуч. (6ч)	2 год обуч (9ч)
1. 1	Теоретическая подготовка	6	20
2. 2	Общая физическая подготовка	66	102
3. 3	Специальная физическая подготовка	35	77
4. 4	Техническая подготовка	55	72
5. 5	Тактическая подготовка	30	12
6. 6	Интегральная подготовка	18	16
7. 7	Инструкторская и судейская практика	-	6
8. 8	Соревнования	10	16
9. 9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	12
10. 10	Восстановительные мероприятия	-	9
11	Общее количество часов (в год)	228	342

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2021-2022 учебный год
легкая атлетика (Петров Виталий Петрович)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за 38 недели в 1 группе (за уч.год)	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	СО	1	3	114	3	114
	Всего:	1	3	114	3	114

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год
ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА
(легкая атлетика)

Содержание занятий	СОГ	
	1-й год обучения	3ч
1. Теоретическая подготовка	7	
2. Общая физическая подготовка	24	
3. Специальная физическая подготовка	18	
4. Техническая подготовка	26	
5. Тактическая подготовка	18	
6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	19	
7. Инструкторская и судейская практика	0	
8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	2	
Итого часов	114	

Учебный план
на 2021-2022 учебный год
по НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(мас-рестлинг, хапсабай (Прокопьев Егор Дмитриевич, саввинов Дмитрий Олегович))

Вид спорта	Тренер	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за 38 недели в 1 группе	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
МАС - РЕСТЛИНГ ХАПСАБАЙ	Прокопьев Егор Дмитриевич Саввинов Дмитрий Олегович	НП - 2	1	9	342	9	342
		НП - 2	1	9	342	9	342
		НП - 3	1	9	342	9	342
	Всего:		2	27	1026	27	1026

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год

Мас - рестлинг

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	Годы обучения
		2-й (9 ч.)	
1	Теоретическая подготовка		14
2	Общая физическая подготовка		132
3	Специальная физическая подготовка		63
4	Технико-тактическая подготовка		72
5	Психологическая подготовка		10
6	Соревновательная подготовка		16

7	Инструкторская и судейская практика	4
8	Присемные и переводные испытания	12
9	Восстановительные мероприятия	10
10	Врачебный и медицинский контроль	9
Общее количество часов		342

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
(38 недели тренировочных занятий)
на 2021-2022 учебный год

Хапсабай

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Начальной подготовки		
		2-й (9 ч.)	3-й (9 ч.)	
1	Теоретическая подготовка	12	14	
2	Общая физическая подготовка	118	112	
3	Специальная физическая подготовка	54	54	
4	Технико-тактическая подготовка	96	92	
5	Психологическая подготовка	12	12	
6	Соревновательная подготовка	10	14	
7	Инструкторская и судейская практика	4	4	
8	Присемные и переводные испытания	12	12	
9	Восстановительные мероприятия	14	18	
10	Врачебный и медицинский контроль	10	10	
Общее количество часов		342	342	