

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДА БЕЛОКУРИХА

ПРИНЯТ:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
В.В. Языков  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Белокуриха, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ» разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Уровня учреждения:

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ»;
- Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» на 2020-2027 годы;
- Программа развития МБУДО «ДЮСШ» на 2018-2025 учебный год;
- Приказы по МБУДО ДЮСШ «О начале учебных занятий» и «Утверждении нагрузки на 2024-2025 учебный год»;
- Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта: хоккей с шайбой, кикбоксинг, волейбол, настольный теннис.

Утверждение контингента воспитанников производится приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ» ежегодно до 10 октября.

МБУ ДО «ДЮСШ» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается для каждого вида спорта индивидуально.

В целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательном учреждении, расписание занятий (тренировок) составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, установленных санитарно-гигиенических норм и пожелания родителей (законного представителя).

Учебный год в МБУ ДО ДЮСШ начинается 1 сентября. Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам, разработанным в МБУ ДО «ДЮСШ»,

- учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий;

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, дошкольных учреждений в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- общеобразовательных школ, средних специальных заведений в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки до 2 академических часов;

- на этапе тренировочном до 3 академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы учреждения являются:

- тренировочные занятия (групповые);

- тренировочные занятия на учебно-тренировочных сборах;

- участие в спортивных соревнованиях;

- теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия.

## 2. Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на **2024-2025** учебный год складывается из трёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО) - от 1 до 2 лет,

- этап начальной подготовки (НП) - 2-3 года,

- тренировочный (Т) - до 5-х лет обучения;

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях, турнирах;

- инструкторская и судейская практика;

- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

### 3. Цель учебного плана

Основной целью учебного плана является содействие реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Сроки реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ:

Вид спорта	Наименование программы	Возраст обучающихся	Срок реализации программы	Направленность программы
Волейбол	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу	8-18 лет	8 лет	физкультурно-спортивная
Кикбоксинг	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по кикбоксингу	8-18 лет	8 лет	физкультурно-спортивная
Кикбоксинг	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа кикбоксинг (для детей 6-8 лет)	6-8 лет	1 год	спортивно-оздоровительная
Настольный теннис	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по настольному теннису	6-18 лет	8 лет	физкультурно-спортивная
Шахматы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по шахматам	6-18 лет	8 лет	физкультурно-спортивная
Хоккей с шайбой	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею	8-18 лет	8 лет	физкультурно-спортивная
Хоккей с шайбой	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа хоккей с шайбой (для детей 5-8 лет)	5-8 лет	1 год	спортивно-оздоровительная

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН нагрузки на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Группы	Кол-во учащихся	Кол-во часов
Хоккей с шайбой			
1	СО	15	6
2	НП-1	15	6
3	НП-2	16	9
4	Т-2	16	14
5	Т-5	15	18
6	Т-3	17	12
7	Т-4	12	14
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>79</b>
Волейбол			
1	НП-1	20	6
2	НП-2	15	9
3	НП-2	12	6
4	Т-2	18	9
5	НП-1	15	6
6	НП-3	20	6
7	Т-5	16	9
	<b>Итого:</b>	<b>116</b>	<b>51</b>
Кикбоксинг			
1	СО	25	5
2	НП-2	18	9
3	Т-3	31	14
4	Т-4	15	16
6	НП-3	12	12
7	Т-1	12	12
	<b>Итого:</b>	<b>113</b>	<b>68</b>
Настольный теннис			
1	НП-2	10	9
2	Т-2	10	14
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>23</b>
Шахматы			
1	НП-2	12	9
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>9</b>

Распределение в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На основе учебного плана тренер-преподаватель планирует свой тренировочный процесс для каждой группы или обучающегося (спортсмена). Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла.

Годичный цикл делится на три периода

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный (с учетом календаря соревнований).

Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла - освоение новой программы, а также от календарного плана соревнований.

Контроль за выполнением учебного плана ведется заместителем директора, через проверку журналов посещения учебно-тренировочных занятий. Отслеживается стабильность состава занимающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Выполнение тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода, задач подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен на 25 %, начиная с тренировочного этапа, с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, тренировочных группах. Количество и состав групп определяется приказом директора школы в соответствии с санитарными требованиями и нормативами.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

**46 недель в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Итого
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретическая подготовка	4	8	20	20	20	30	30	132
2.	Общая физическая подготовка	100	120	100	100	80	80	80	660
3.	Специальная физическая подготовка	40	60	80	100	120	140	140	680
4.	Технико – тактическая подготовка:	162	242	314	378	452	516	516	2580
	Техническая подготовка	132	200	250	300	350	400	400	2032
	Тактическая подготовка	30	42	64	78	102	116	116	548
5.	Участие в соревнованиях по календарному плану	-	30	40	50	60	70	70	320
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	30	40	50	50	50	220
7.	Восстановительные	-	-	30	30	40	40	40	180

	мероприятия								
8.	Контрольные нормативы	6	8	10	10	10	10	10	64
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>4836</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**  
**46 недель в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теория и методика физической культуры	10	27	27	55	55	69	69	69	381
2.	Общая физическая подготовка	83	116	116	110	110	66	66	66	733
3.	Специальная физическая подготовка	30	41	41	61	61	116	116	116	582
4.	Технико-тактическая подготовка	34	42	42	56	56	66	66	66	428
5.	Техническая подготовка	55	91	91	132	132	207	207	207	1122
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	31	56	56	83	83	179	179	179	846
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	33	41	41	55	55	125	125	125	600
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Общее количество часов (в год)</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>4692</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»  
**46 недель в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	СОГ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретические занятия	8	8	8	8	10	10	19	23	28	122
2.	ОФП	126	126	180	180	183	183	200	221	231	1630
3.	СФП	50	50	100	100	136	136	170	200	250	1192
4.	Технико-тактическая подготовка	60	60	79	79	140	140	170	200	220	1148
5.	Специально-подготовительные упражнения	25	25	40	40	67	67	67	72	72	475
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	2	2	4	6	20
7.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия					8	8	10	10	15	51
9.	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>4692</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»  
**36 недель в год (для детей 6-8 лет)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	СОГ
1.	Теоретические занятия	8
2.	ОФП	47
3.	СФП	33
4.	Технико – тактическая подготовка:	93
	Техническая	66
	Тактическая	27
5.	Игровая	43
6.	Контрольные испытания	6
7.	Самостоятельная работа	
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»  
**46 недель в год (СОГ)**

№	Название раздела, тема	Всего часов
---	------------------------	-------------



1.	Теоретические знания	10
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Тактико-техническая подготовка:	91
	Тактическая подготовка.	29
	Техническая подготовка.	62
5.	Интегральная подготовка	29
6.	Участие в соревнованиях	22
7.	Восстановительные мероприятия	10
8.	Медицинский контроль	8
9.	Контрольные нормативы	6
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»**  
**46 недель в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	СОГ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретические занятия	10	10	10	10	15	20	20	20	20	135
2.	ОФП	70	70	103	103	110	115	88	82	82	823
3.	СФП	30	30	42	42	55	64	83	99	99	544
4.	Технико-тактическая подготовка:	91	91	188	188	233	280	340	397	397	2119
	Техническая подготовка	62	62	91	91	127	138	176	195	195	1137
	Тактическая подготовка	29	29	54	54	106	142	164	202	202	982
5.	Интегральная подготовка	29	29	41	41	44	52	59	66	66	427
6.	Участие в соревнованиях	22	22	41	41	55	65	96	108	108	558
7.	Восстановительные мероприятия	10	10	16	16	24	32	34	40	40	222
8.	Медицинское обследование	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
9.	Контрольные нормативы	6	6	8	8	8	8	8	8	8	68
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>4968</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы»**  
**46 недель в год**

№ п/п	Название раздела	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Всего часов
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
I	Теория и методика физической культуры и спорта	31	41	41	47	47	63	63	70	403
II	ОФП и СФП	31	85	85	94	94	125	125	132	771
III	Шахматы									
1.	Дебют	27	31	31	43	43	53	53	72	353
2.	Миттельшпиль	44	55	55	53	53	56	56	76	448
3.	Эндшпиль	25	32	32	36	36	53	53	68	335
4.	Консультационные партии, конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, индивидуальные занятия	17	31	31	40	40	54	54	72	339
5.	Квалификационные турниры, Календарные соревнования	17	25	25	30	30	42	42	52	263
6.	Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний	2	4	4	4	4	3	3	4	28
7.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	32
IV	Развитие творческого мышления	47	64	64	70	70	94	94	112	615
V	Самостоятельная работа	31	42	42	47	47	62	62	74	407
VI	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	15	15	-	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>736</b>	<b>4024</b>