«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ Ю.В. Колосков
«01» сентября 2022 г.

Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленным на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику МБУДО ДЮСШ, реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных видах спорта.

В учебный план согласно Типового положения и Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации, Уставу МБУДО ДЮСШ, входят группы: начальной подготовки, тренировочные группы по видам спорта.

Детско-юношеская спортивная школа – учреждение дополнительного образования детей и взрослых, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка.

По способу организации деятельности и оценке ее результатов учреждение работает по предпрофессиональным программам.

МБУДО ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Задачами этого направления являются: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по программам видов спорта: легкая атлетика, бокс, греко-римская борьба, самбо. Перед этими направлениями стоят задачи: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта; профилактики вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в МБУДО ДЮСШ соответствует основным направлениям федеральной, региональной и муниципальной политики в области физической культуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования, профессионального самоопределения, разумного содержания отдыха.

Содержание образовательных программ (предпрофессиональной программы) развивается с учетом современных социально-экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности. Содержание программ дополнительного образования (предпрофессиональных программ) разноуровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровьесберегающие педагогические технологии, в связи с чем активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями и организациями.

В МБУДО ДЮСШ реализуются четыре предпрофессиональные программы по видам спорта: легкая атлетика, бокс, греко-римская борьба, самбо.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Кроме того, 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации учащихся.

Учебный план МБУДО ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю. Учитываются организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и этапам подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки: этап начальной подготовки (группы начальной подготовки) и тренировочный этап (учебно-тренировочные группы).

1) В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности учащихся на основе занятий культивируемыми в МБУДО ДЮСШ видами спорта;
- заполнение свободного времени учащихся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

2) Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения с предварительной спортивной специализацией создают базис самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельностного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношений, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решений в изменившейся жизненной ситуации. На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

3). Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения с углубленными учебно-тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- формирование доступного арсенала приемов ведения тактической борьбы.

Количество часов в зависимости от этапа подготовки:
Группа начальной подготовки первого года обучения – 276 часов (6 часов в неделю)
Группа начальной подготовки второго года обучения – 414 часов (9 часов в неделю)
Учебно-тренировочная группа первого года обучения – 552 часа (12 часов в неделю)
Учебно-тренировочная группа второго года обучения – 644 часа (14 часов в неделю)
Учебно-тренировочная группа третьего года обучения – 736 часов (16 часов в неделю)
Учебно-тренировочная группа четвертого года обучения – 828 часов (18 часов в неделю)

Годовой учебный план-график по легкой атлетике

Разделы подготовки	группы начальной подготовки		учебно-тренировочные группы			
Год обучения	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
Теоретическая подготовка	14	18	22	22	24	26
Общая физическая подготовка	90	120	136	148	152	150
Специально- физическая подготовка	18	24	50	78	108	130
Избранный вид спорта	45	85	110	127	140	170
Технико-тактическая подготовка	45	79	107	125	139	164
Психологическая подготовка	9	12	25	30	35	45
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	6	6
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	2	4	4	6	6
Участие в соревнованиях	10	20	30	35	40	45
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	4	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры	41	50	60	65	80	80
Итого часов:	276	414	552	644	736	828

Годовой учебный план-график по боксу

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки			
	1 г, об.	2 г, об.	1 г, об..	2 г, об.	3 г, об.	4 г, об.
Теоретическая подготовка	13	18	26	29	26	21
Общая физическая подготовка	154	163	200	217	235	260
Специальная Физическая подготовка	-	45	80	96	135	170
Технико-тактическая подготовка	55	114	158	191	235	252
Восстановительные мероприятия		7	9	16	20	30
Инструкторская и судейская практика		5	7	10	12	15
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	7	7	8	8	10
Участие в соревнованиях		10	15	16	25	35
Другие виды спорта, спортивные и подвижные игры	50	45	50	61	40	35
Итого часов	276	414	552	644	736	828

Годовой учебный план-график по греко-римской борьбе

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки			
	1 г, об.	2 г, об.	1 г, об.	2 г, об.	3 г, об.	4 г, об.
Теоретическая подготовка	13	18	26	29	26	21
Общая физическая подготовка	154	163	200	217	235	260
Специальная Физическая подготовка	-	45	80	96	135	170
Технико-тактическая подготовка	55	114	158	191	235	252
Восстановительные мероприятия		7	9	16	20	30
Инструкторская и судейская практика		5	7	10	12	15
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	7	7	8	8	10
Участие в соревнованиях		10	15	16	25	35
Другие виды спорта, спортивные и подвижные игры	50	45	50	61	40	35
Итого часов	276	414	552	644	736	828

Годовой учебный план-график по самбо

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки			
	1 г, об.	2 г, об..	1 г, об.	2 г, об.	3 г, об.	4 г, об.
Теоретическая подготовка	13	18	26	29	26	21
Общая физическая подготовка	154	163	200	217	235	260
Специальная Физическая подготовка	-	45	80	96	135	170
Технико-тактическая подготовка	55	114	158	191	235	252
Восстановительные мероприятия		7	9	16	20	30
Инструкторская и судейская практика		5	7	10	12	15
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	7	7	8	8	10
Участие в соревнованиях		10	15	16	25	35
Другие виды спорта, спортивные и подвижные игры	50	45	50	61	40	35
Итого часов	276	414	552	644	736	828

Периодичность приема контрольных нормативов:

- приемные (в случае большого количества желающих заниматься) по видам спорта - сентябрь

- контрольно-промежуточные – декабрь – январь (или в зависимости от календаря соревнований);

- контрольно- переводные – апрель – май.

Учебная нагрузка тренеров-преподавателей
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
на 2022/2023 учебный год

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество тренера	Отделение	Группы	Кол-во учащихся	Часы	
					Кол-во в неделю	К оплате
1	Петренко Любовь Петровна	легкая атлетика	УТ-3 УТ-1 НП-1	8 12 15	16 12 6	34
2	Орлова Мария Андреевна	легкая атлетика	УТ-1 НП-1	12 15	12 6	18

3	Баранов Михаил Васильевич	греко-римская борьба	УТ-4 УТ-2	8 12	18 14	32
4	Крылов Руслан Юрьевич	греко-римская борьба	НП-2 НП-2	14 14	9 9	18
5	Прощалыкин Сергей Васильевич	греко-римская борьба	УТ-3	12	16	16
6	Рюмшин Андрей Вячеславович	самбо	УТ-4 УТ-3	9 8	18 16	34
7	Бурцева Татьяна Николаевна	самбо	НП-1 НП-1 НП-1 НП-1	16 19 15 15	6 6 6 6	24
8	Наумов Михаил Владимирович	бокс	УТ-4	8	18	18
9	Зайцев Андрей Валериевич	бокс	УТ-1 НП-2 НП-1	12 14 15	12 9 6	27
10	Колосков Алексей Владимирович	бокс	УТ-2	12	14	14
11	Гаврилов Максим Игорьевич	бокс	УТ-3 НП-1	8 15	16 6	22
12	Колосков Алексей Юриевич	бокс	УТ-4 НП-2	8 14	18 9	27
13	Григорьев Дмитрий Романович	бокс	НП-2	14	9	9
14	Жеглов Илья Андреевич	бокс	УТ-2 НП-2	12 14	14 9	23
15	Колосков Юрий Владимирович	бокс	НП-2	14	9	9
16	Любимцева Татьяна Александровна	легкая атлетика	УТ-1	12	12	12
17	Ермошин Юрий Иванович	легкая атлетика	НП-2	14	9	9
18	Колосов Олег Владиславович	легкая атлетика	НП-2	14	9	9
19	Ракчеева Надежда Викторовна	легкая атлетика	НП-2	14	9	9
20	Боговой Юрий Николаевич	легкая атлетика	НП-1	15	6	6
21	Хайруллин Амержян Фатхлисламович	легкая атлетика	НП-2	15	9	9
22	Требич Мария Алексеевна	легкая атлетика	НП-2	15	9	9
23	Пшехер Инна Сергеевна	легкая атлетика	НП-2	15	9	9
24	Тазов Алексей Викторович	самбо	НП-1	15	6	6
25	Паутов Александр Александрович	самбо	НП-1	15	6	6
26	Трегубов Павел Алексеевич	бокс	НП-1	15	6	6

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
на 2022/2023 учебный год

Вид спорта	Количество тренеров-преподава-телей	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Всего групп	Всего учащих-ся
		кол-во групп	кол-во учащихся	кол-во групп	кол-во учащихся		
Легкая атлетика	10	9	132	4	44	13	176
Бокс	9	8	115	6	60	14	175
Греко-римская борьба	3	2	28	3	32	5	60
Самбо	4	6	95	2	17	8	112
Всего:	26	25	370	15	153	40	523