

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическом совете МБУ

ДО «ДЮСШ» № 6

от «28» 03 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

 Нифонов В.В.

от «28» 03 2022 г.



### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Вилюйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева» Муниципального  
района «Вилюйский улус (район) Республики Саха (Якутия)  
на 2022-2023 учебный год

г. Вилюйск, 2022 г.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», Закона Республики Саха (Якутия) «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН от 04.07.2014г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБУ ДО «ДЮСШ». 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.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и учебных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность.

Учебные часы часов включают в себя годовое распределение учебных часов по учебным группам по каждому виду спорта и соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана.

#### 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 2022-2023 учебном году МБУ ДО «ДЮСШ» реализуется 16 общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта как: легкая атлетика, лыжные гонки, стрельба из лука, северное многоборье, пулевая стрельба, якутские прыжки, вольная борьба, волейбол, мини-футбол, баскетбол, бокс, настольный теннис, борьба хапсагай, гиревой спорт, мас-рестлинг, кикбоксинг.

Учебно - тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности (общеразвивающие и углубленные 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.

Обучения в организации проводятся по двум общеобразовательным программам дополнительного образования как общеразвивающие и углубленные (базовый и продвинутый уровень) программы. Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей 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.

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.

Основными Задачами дополнительной углубленной программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направления подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки

В программном материале по предметным областям в базовом уровне углубленной образовательной программы предусмотрены следующие разделы:

#### 1. Обязательные предметные области базового уровня

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

#### 2. Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- уход за животными, участвующих в спортивных соревнованиях;

- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное специальное оборудование.

В программном материале по предметным областям в продвинутом уровне углубленной образовательной программы предусмотрены следующие разделы:

1.Обязательные предметные области продвинутого уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

2.Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- уход за животными, участвующих в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное специальное оборудование.

Также в программном материале определена система контроля и зачетные требования.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего учебного года, в том числе в выходные дни и в каникулярное время (с постоянным и (или) переменным составом). 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 углубленной программе (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36 недель в год. Трудоемкость обучения по общеразвивающим программам регламентировано локальным актом учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой) очно или дистанционно, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия очно или дистанционно, 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 индивидуальным планам;

- 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 в одновозрастных 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.

Обучение учащихся в МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется по двум направлениям:

1 направление: обучение по общеразвивающей программе (спортивно-оздоровительные программы). Обучение проводится до 10 лет в спортивно-оздоровительных группах (СО). По срокам реализации общеразвивающая программа с учетом уровней сложности может быть:

- годовичная, двух, трехгодичные (от 1 до 3 лет);
- долгосрочная (от 3-х лет до 10 лет).

2 направление: обучение по углубленным программам. Образовательная программа предусматривает один уровень сложности (базовый или продвинутый) или два уровня сложности базовый и продвинутый). Срок обучения по образовательной программе составляет до 10 лет и может варьироваться с 6 до 10 лет. (6 лет для базового уровня и 4 года для продвинутого уровня).

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на продвинутом уровне до 2 лет.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в Учреждении составляет 45 минут, при дистанционном обучении 30 минут.

В ДЮСШ продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта:

- до 9 часов в спортивно-оздоровительной группе;
- до 9 часов в стартовом уровне;
- до 9 часов в базовом уровне сложности 1 года обучения;
- от 9 часов в базовом уровне сложности 2 и 3 года обучения;
- от 9 часов в продвинутом уровне сложности 1 и 2 года обучения;

Комплектование вновь созданных групп по общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительных групп) осуществляется тренером-преподавателем, по углубленным программам приемной комиссией по итогам индивидуального отбора в связи с круглогодичным спортивным сезоном:

- не позднее 15 октября текущего года;
- не позднее 15 февраля текущего года.

Переход обучающихся на следующий год обучения происходит по решению педагогического совета (тренингового совета) на основании выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### Учебные часы

Учебный план определяет:

- количество учебных групп по общеразвивающей программе (группы СО) и по углубленной 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;
  - соотношение объемов обучения в углубленной программе по предметным областям по отношению к объему учебного плана\*;
  - общее распределение учебных часов по видам спорта.
- \*Примечание: по дополнительной общеразвивающей программе предметные области и их соотношение объемов обучения разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно исходя из вида спорта.

#### Учебный план на 2022-2023 учебный год по ЦИКЛИЧЕСКИМ и СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (гиревой спорт, легкая атлетика, лыжные гонки)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч. году во всех группах
Гиревой спорт	СОГ	1	4,5	162	4,5	162
	СОГ 1	1	9	324	9	204
Легкая атлетика	СОГ	3	6	216	18	648
	СОГ 1	1	6	216	6	216
	СОГ 2	1	6	216	6	216
	СОГ	1	4	144	4	144

	(персона)					
	БУ	1	8	288	8	288
	ПУ	1	9	324	9	324
Лыжные гонки	СОГ	2	6	216	12	432
	СОГ 1	2	6	216	12	432
	СОГ 2	2	6	216	12	432
Итого	СО	8				
	СОГ (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ	6	16,5	594	34,5	1242
	СОГ 1	4	21	756	27	852
	СОГ 2	3	12	432	18	648
	БУ, ПУ	2	17	612	17	612

Учебный план на 2022-2023 учебный год  
по СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(стрельба из лука, пулевая стрельба)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч. году во всех группах
Стрельба из лука	СОГ	1	4,5	162	4,5	162
	БУ	1	9	324	9	324
	ПУ	1	9	324	9	324
Пулевая стрельба	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	БУ	1	9	324	9	324
Итого	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ	1	4,5	162	4,5	162
	БУ, ПУ	3	27	972	27	972

Учебный план на 2021-2022 учебный год  
по ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(настольный теннис)

Вид спорта	Уровень	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
------------	---------	--------	--------	--------	--------	--------

	подготовки	групп	часов в неделю в 1 группе	часов за учебный год	часов в неделю во всех группах	часов в уч. году во всех группах
Настольный теннис	СОГ	2	6	216	12	432
	СОГ	1	9	324	9	324
	СОГ 1	2	6	216	12	432
	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ 2	2	6	216	12	432
	СОГ 2	1	9	324	9	324
Итого	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ	3	15	540	21	756
	СОГ 1	2	6	216	12	216
	СОГ 2	1	9	324	9	324

Учебный план на 2022-2023 учебный год  
по КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(волейбол, футбол)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч. году во всех группах
Волейбол	СОГ 1 (персона)	2	4	144	8	288
	СОГ	2	9	324	18	648
	СОГ	1	4,5	162	4,5	162
	СОГ 1	1	9	324	9	324
	СОГ2	2	9	324	18	648
Мини- футбол	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ	2	9	324	18	648
	СОГ 1	1	9	324	9	324
	СОГ 2	1	9	324	9	324
Баскетбол	СОГ2	1	9	324	9	324



	БУ	1	9	324	9	324
Итого	СОГ 1 (персона)	3	12	432	12	432
	СО	5	22,5	810	40,5	1458
	СОГ 1	2	18	648	18	648
	СОГ 2	4	27	972	36	1296
	БУ	1	9	324	9	324

Учебный план на 2022-2023 учебный год  
по СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ  
(бокс, кикбоксинг, вольная борьба)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч. году во всех группах
Бокс	СОГ 1 (персона)	2	4	144	8	288
	СОГ	4	9	324	36	1296
	СОГ	1	4	144	4	144
	СОГ 2	2	9	324	18	648
	БУ	3	9	324	27	978
	БУ	1	5	180	5	180
	ПУ	2	9	324	18	648
Кикбоксинг	СОГ	1	4	144	4	144
	ПУ	1	5	180	5	180
Вольная борьба	СОГ 1 (персона)	2	4	144	8	288
	СОГ	1	4	144	4	144
	СОГ	1	11	396	11	396
	СОГ 2	2	9	324	18	648
	СУ	1	10	360	10	360
	БУ	1	5	180	5	180
	БУ	2	9	324	18	648
	БУ	1	12	432	12	432
	ПУ	1	9	324	9	324
	ПУ	1	12	432	12	432

Итого	СОГ 1 (персона)	4	8	288	16	576
	СОГ	8	32	1152	55	1980
	СОГ 2	4	18	648	36	1296
	СУ	1	10	360	10	360
	ПУ, БУ	13	75	2268	111	4002

Учебный план на 2022-2023 учебный год

по НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

(мас-рестлинг, северное многоборье, якутские прыжки, борьба хапсагай)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч. году во всех группах
Мас- рестлинг	СОГ	1	4	144	4	144
	СОГ 1	1	5	180	5	180
Северное многоборье	СОГ	1	4	144	4	144
	СОГ	2	6	216	12	432
	СОГ 1	1	5	180	5	180
	СОГ 1	2	6	216	12	432
	СОГ 2	2	6	216	12	432
	СОГ	1	4,5	162	4,5	162
Якутские прыжки	СОГ 1	1	9	324	9	324
	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
Борьба хапсагай	СОГ 2	1	9	324	9	324
	БУ	1	9	324	9	324
	БУ	1	10	360	10	360
	ПУ	1	12	432	12	432
	БУ, ПУ	3	31	1116	31	1116
Итого	СОГ 1 (персона)	1	4	144	4	144
	СОГ	5	18,5	666	24,5	882
	СОГ 1	5	25	900	31	1116
	СОГ 2	3	15	540	21	756
	БУ, ПУ	3	31	1116	31	1116