

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

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 4
От «15» июня 2024г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 38 от 30.06.2025
В.В. Попов



Учебный план

на 2025-2026 учебный год

МО Дегтярск, Свердловская область, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Целями МБОУ ДО «ДЮСШ» является: создание благоприятной образовательной среды, направленной на поддержку обучающихся в их самореализации и профессиональной ориентации в сфере физической культуры, усиление воспитательной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества образования средствами компетентностного подхода.

Учебный план является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к образовательному процессу в МБОУ ДО «ДЮСШ», последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, промежуточной аттестации, соревновательной деятельности.

Учебный план рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора ДЮСШ. Изменения в учебный план вносятся приказом директора ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом.

Учебный план на 2024-2025 учебный год сформирован в соответствии с нормативными документами, с учетом образовательной программы, обеспечивающей достижение обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ. Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» составлен на основе Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Постановления Правительства Российской Федерации от 23.12.2005 №751 «Концепция модернизации российского образования до 2020 года», Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В МБОУ ДО «ДЮСШ», ведется обучение по видам спорта (лыжные гонки, мини-футбол (футзал) и программам физкультурно-спортивной направленности (акробатические танцы). Обучение ведется в очной форме на русском языке.

2. Реализуемые программы

МБОУ ДО «ДЮСШ» реализует программы физкультурно-спортивной направленности в соответствии с лицензией № 20399 от 04.08.2020 на осуществление образовательной деятельности, выданной Министерством образования и молодежной политики Свердловской области:

- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «лыжные гонки»
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол»
- дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «акробатические танцы»

Учебный план предусматривает многоуровневый подход и включает в себя этапы многолетней подготовки и сроки реализации. Сроки реализации этапов обучения по Учебному плану:

Этапы подготовки	Период подготовки	Направленность деятельности
Начальный	Не ограничен, весь период, не менее 1 года	Массовость
Базовый уровень	6 лет	Массовость
Углубленный уровень	2 года	Массовость

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки, июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдается преемственность между ступенями обучения и этапами подготовки. Уровень учебной недельной нагрузки на ученика не превышает предельно допустимого.

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

3. Особенности построения образовательного процесса

Организация тренировочного и воспитательного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов учебной программы, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения обучающимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта по дополнительным общеобразовательным программам. Содержание и структура учебного плана определяются целями, задачами и спецификой деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ», сформулированными в Уставе, в основной образовательной программе, годовом плане работы.

Учебный процесс строится в соответствии с основными принципами, определяющими процесс воспитания и обучения:

1. Принцип комплексности (системности) - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля),
2. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи,
3. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям

высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Организация образовательного процесса регламентируется учебными программами, учебным планом учреждения, расписанием учебных занятий.

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла, годового объема часов соотношения режимов времени на различные виды подготовки, с учетом повышения нагрузок на общую физическую, специальную физическую и тактическую подготовку.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объем учебных часов по программе (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных нормативов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта (направлению подготовки).

Основными формами работы ДЮСШ являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- участие в матчевых встречах и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- инструкторская и судейская практика.

4. Содержание учебных разделов

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Тактическая подготовка – направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

5. Подвижные игры – способствует общему развитию спортсмена, предусматривает формирование личности с использованием игровых элементов, влияет на формирование межличностных отношений.

6. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на углубленном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

7. Контрольные и переводные испытания - мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

8. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

5. Задачи этапов многолетней подготовки. Недельная нагрузка.

Начальный этап - учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке - не более 6 часов в неделю, обеспечивает организацию содержательного досуга средствами спорта, утверждение здорового образа жизни. Направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся. Занятия в группах позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Этап базового уровня - учебно-тренировочный процесс проходит в группах: БУ - 1 год обучения 6 часов недельной нагрузки, БУ - 2-3 год обучения 8 часов, БУ - 4 год - 9 часов, БУ 5-6 года обучения - 10 часов в неделю. Задачами данного этапа являются: систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера, повышения уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности.

Углубленный уровень - учебно-тренировочный процесс проходит при 12-часовой недельной нагрузке. Задачи этапа: сохранение объема и интенсивности физических нагрузок, освоение техники и тактики в соответствующем виде спорта, приобщение к участию в спортивных соревнованиях, выполнение нормативов в соответствующем виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, самоконтроль, получение опыта судейской и инструкторской практик, помощь в профессиональной ориентации.

Отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

6. Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи: разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи: Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ. Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

- Изучение передового опыта в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального уровня.

- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самообразование.

7. Режим работы

МБОУ ДО «ДЮСШ» осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами подготовки. Учебный год начинается 01.09.2025 г. В ДЮСШ установлена шестидневная учебная неделя. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора МБОУ ДО «ДЮСШ». Начало учебных занятий – 9 часов 00 минут. Окончание учебных занятий – 20 часов 00 минут. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00. Занятия проводятся в 2-е смены: 1-я смена с 8:00 до 12:15; 2-я смена с 14:00 до 20:00.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут и исчисляется в академических часах.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на начальном этапе – 2 академических часа;
- на этапе базовой подготовки с 1-го года обучения по 3-й год обучения - 2 академических часа;
- на этапе базовой подготовки свыше 4-го года обучения - 3 академических часа;
- на углубленном этапе – 3 академических часа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделение «Лыжные гонки» МБОУ ДО «ДЮСШ» группы тренера-преподавателя Шаймухаметова Д.В.

№ п/п	Наименование предметных областей	Этап подготовки	Спортивно- оздоровитель ный этап (весь период)	Базовый уровень								Углубленный уровень	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
		Год обучения		6 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	9 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)		
1.	Теоретическая подготовка		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2	Вариативные предметы		-	-	92	92	92	92	92	92	14	14	14
2.1.	Подвижные игры		-	-	92	92	92	92	92	92	-	-	-
2.2.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	14	14	14
3.	Практические занятия		257	257	257	257	303	349	349	349	515	515	515
3.1.	Общая физическая подготовка		169	169	169	169	169	169	169	169	175	175	175
3.2.	Специальная физическая подготовка		62	62	62	62	62	89	89	89	164	164	164
3.3.	Техническая подготовка		22	22	22	22	68	87	87	87	150	150	150
3.4.	Участие в соревнованиях		4	4	4	4	4	4	4	4	26	26	26
4.	Контрольные и переводные испытания (аттестация)		4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8
4.1.	Промежуточная аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	6
4.2.	Итоговая аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общий объем часов			276	276	368	368	414	460	460	552	552	552	552

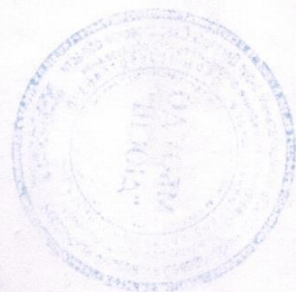
УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделение «Мини-футбол (футзал)» МБОУ ДО «ДЮСШ» группы тренера-преподавателя Халикова А.Р.

№ п/п	Наименование предметных областей	Этап подготовки	Спортивно- оздоровитель ный этап (весь период)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
				1	2	3	4	5	6	7	8
		Год обучения		1	2	3	4	5	6	7	8
		Нагрузка часов в неделю (количество недель)	6 часов (46 недель)	6 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	9 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)
1.	Теоретическая подготовка		16	16	15	15	14	12	12	12	10
2	Вариативные предметы		-	2	3	3	3	3	3	16	16
2.1.	Подвижные игры		-	2	3	3	3	3	3	-	-
2.2.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	16	16
3.	Практические занятия		256	254	346	346	393	441	441	522	522
3.1.	Общая физическая подготовка		84	84	85	85	90	90	90	80	80
3.2.	Специальная физическая подготовка		68	68	76	76	78	78	78	82	82
3.3.	Техническая подготовка		67	44	66	66	80	77	77	110	110
3.4.	Тактическая подготовка		23	23	51	51	60	66	66	100	100
3.5.	Игровая подготовка		-	8	47	47	60	86	86	102	102
3.6.	Участие в соревнованиях		14	14	30	30	42	42	42	48	48
4.	Контрольные и переводные испытания (аттестация)		4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общий объем часов			276	276	368	368	414	460	460	552	552



УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделение «Акробатические танцы» МБОУ ДО «ДЮСШ» Группы тренера преподавателя Зайцевой Н.А.

№ п/п	Наименование предметных областей	Этап подготовки	Спортивно- оздоровитель ный этап	Базовый уровень								Углубленный уровень	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
		Год обучения	(весь период)	1	2	3	4	5	6	7	8		
		Нагрузка часов в неделю (количество недель)	6 часов (46 недель)	6 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	8 часов (46 недель)	9 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	10 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)	12 часов (46 недель)
1.	Теоретическая подготовка		4,5	9	10	10	10	9	9	9	9	9	9
2	Вариативные предметы		-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	20
2.1.	Подвижные игры		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	20
3.	Практические занятия		267,5	263	354	354	400	447	447	447	519	519	519
3.1.	Общая физическая подготовка		91	134	174	174	118	118	118	118	116	116	116
3.2.	Специальная физическая подготовка		89	65	80	80	129	160	160	160	165	165	165
3.3.	Техническая подготовка		83,5	60	90	90	139	153	153	153	220	220	220
3.4.	Участие в соревнованиях		4	4	10	10	14	16	16	16	18	18	18
4.	Аттестация (контрольно-переводные упражнения)		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общий объем часов			276	276	368	368	414	460	460	552	552	552	552



прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

9 (*сделано*)

листа. Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ» В.В. Попов



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813704

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024