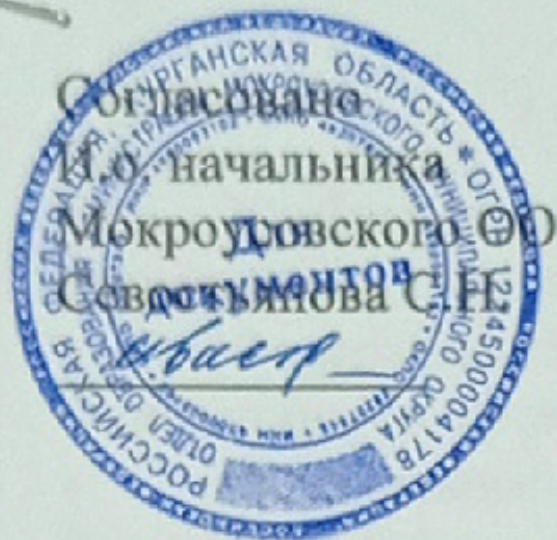
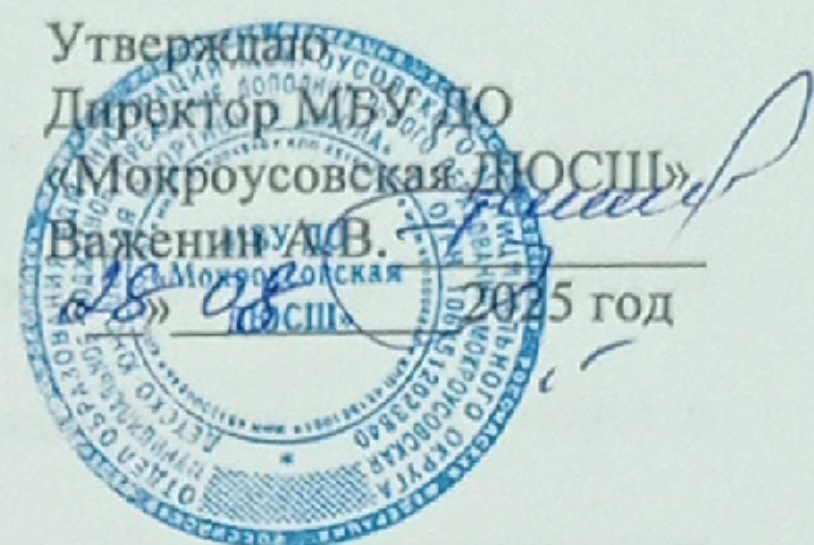




Принят
На педагогическом совете
МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»
№ 1 от 28.08 2025 год



Учебный план

МБУ ДО «Мокроусовской ДЮСШ»

на 2025-2026 учебный год.

с. Мокроусово

Пояснительная записка

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. « 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»;
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию программ;
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- Допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса;
- 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 направлений подготовки в сфере образования и педагоги, в области физической культуры и спорта;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный план отражает специфику детско-юношеской спортивной школы, как многопрофильного учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности следующих видов:

- Самбо.
- Волейбол.
- Баскетбол.
- Футбол
- Гиревой спорт
- ОФП

- ВФСК ГТО
- Спортивная подготовка:
- Гиревой спорт
- Хоккей

Учебный план включает в себя следующие этапы подготовки и максимальную нагрузку на учащихся разного возраста и разных лет обучения:

- 1 этап – группа начальной подготовки 1-3 год обучения 6-9 часов.
 2 этап - учебно-тренировочная группа 1-5 год обучения 10-18 час.

Наполняемость группы:

1. Баскетбол (ФССП по виду спорта баскетбол от 16.11.2022 г. № 1006)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 15

2. Волейбол (ФССП по виду спорта волейбол от 24.01.2022г. № 41)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	6

3. Гиревой спорт (ФССП по виду спорта гиревой спорт от 30.06.2021г. № 494)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	до одного года обучения	10	10-15
		свыше одного года обучения	11	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	12	8-10
		свыше трех лет обучения	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14	4-8
		свыше одного года обучения	15	

4. Самбо (ФССП по виду спорта самбо от 24.03.2022г. № 222)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

5. Футбол (ФССП по виду спорта футбол от 16.11.2022 г. № 1000)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6

6. Хоккей (ФССП по виду спорта хоккей от 16.11.2022г. № 997)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	12	8-10
		свыше трех лет обучения	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14	4-8
		свыше одного года обучения	15	

4. Самбо (ФССП по виду спорта самбо от 24.03.2022г. № 222)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

5. Футбол (ФССП по виду спорта футбол от 16.11.2022 г. № 1000)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6

6. Хоккей (ФССП по виду спорта хоккей от 16.11.2022г. № 997)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
---	-----------------	----	-----

Этап начальной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся
2. Уровень освоения программы ДЮСШ.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыки гигиены и самоконтроля.

Этап тренировочной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся
2. Выполнение нормативных показателей по теоретической, общей и специальной подготовки.
3. Состояния здоровья, уровень физического развития занимающихся.
4. Участие в турнирах, соревнованиях.

Условия зачисления в группы:

На этапе начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочном этапе подготовки зачисляются практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие программные требования продолжают обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки; в случае повторного невыполнения требований, учащиеся переводятся в спортивно- оздоровительную группу. Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, просмотр учебных фильмов, по индивидуальным планам. Участие в соревнованиях, турнирах и матчевых встречах согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начальной подготовки 1-го года обучения 2х академических часов,
- в группах начальной подготовки 2-го года обучения 3х академических часов
- в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов при не менее четырёх разовых занятий в неделю.

Объединение в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебных в условиях ДЮСШ, 6 недель дополнительно по индивидуальным планам на период активного отдыха ими в спортивно-оздоровительном лагере.

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта и индивидуально.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

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. **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.
4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **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 УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.**
Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.**
Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

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 и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.
- ✓ Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

✓ Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования.

Деятельность в Учреждении ведется по образовательным программам в шести основных направлениях: баскетбол, волейбол, самбо, гиревой спорт, футбол, ОФП, хоккей и ГТО.

Учебный план

№	Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (часы)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часы)
1.	Группа начальной подготовки	1 год	3	138
2.	Группа начальной подготовки	1 год	6	276
3.	Группа начальной подготовки	2-3 года	9	414
4.	Учебно-тренировочная группа	1 год	10	460
5.	Учебно-тренировочная группа	2 года	12	552
6.	Учебно-тренировочная группа	3 года	14	644

7.	Учебно-тренировочная группа	4 года	16	736
8.	Учебно-тренировочная группа	5 года	18	828

Учебный план

№	вид спорта	название группы	кол-во групп	кол-во обучающихся в группе, средняя наполняемость	кол-во часов в неделю	всего часов в году
1	баскетбол	УТГ-6	1	15	5	230
2	баскетбол	ГНП-3	1	15-20	4	184
3	волейбол	ГНП-3	1	12	9	414
4	волейбол	ГНП-2	1	12	11	506
6	гиревой спорт	УТГ	1	10-12	10	460
	гиревой спорт	ГНП	1	10-14	10	460
7	самбо	ГНП-2	1	10	7	322
8	самбо	ГНП-1	1	10	7	322
9	самбо	ГНП-3	1	12	4	184
11	футбол	УТГ-4	1	12-14	7	322
12	футбол	ГНП	1	12-14	11	506
13	ОФП		1	15-25	4	144
14	Легкая атлетика	ГНП	1	12-15	9	324
15	Настольный теннис	ГНП-2	1	12-15	3	138
16	Хоккей	ГНП-1	1	12-15	18	828
	ИТОГО				119	5344