


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

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»»  
протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»»  
 Д.В. Рыбов  
Приказ № 26  
от «31» августа 2023г.

# Учебный план

Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вигель»»  
на 2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка учебного плана

### МБОУ ДО «ДЮСШ «Вилель»» на 2023-2023 учебный год, обеспечивающего реализацию образовательной программы

#### 1. Общие положения

МБОУ ДО «ДЮСШ «Вилель»» - учреждение дополнительного образования, учебный план которого направлен на реализацию следующих целей:

- реализация образовательных программ по мини-футболу, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, подвижным играм;
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения;
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ «Вилель»» на 2023-2024 учебный год обеспечивает реализацию образовательной программы, определяет распределение учебного времени, отводимого на изучение учебных курсов по группам и годам обучения (этапам).

**Нормативной основой разработки учебного плана являются документы:**

#### **Федерального уровня:**

- Конституция Российской Федерации(ст.43)
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. №329-ФЗ (с изменениями от 23.07.2008г.).
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» №52-93 от 30.03.99г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 14 июля 2014 года, зарегистрированными в Министерстве Юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г., регистрационный номер 33660.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Министерства образования РФ от 20.05.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства спорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей».

#### **Муниципального уровня:**

- Положение «Об оплате труда работников муниципальных учреждений», утвержденное решением Собория депутатов от 15 декабря 2004 г. №110(с изменениями от 25.08.2011 №53, от 18.11.2014 №73)

#### **Уровня учреждения:**

- Устав МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»».
- Образовательные программы МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»».

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»», сформулированными в Уставе, годовом плане работы спортивной школы, программе развития.

## РЕЖИМ РАБОТЫ

### 1. Начало учебных занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 08:00 часов до 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов

### 2. Максимальная продолжительность занятий:

-на этапе начальной подготовки -2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа в день.

Продолжительность одного часа составляет 45 минут.

### 3. Режим работы:

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

1 половина дня: с 08:00 до 12:00	2 половина дня: с 13:30 до 21:00
-------------------------------------	-------------------------------------

### 4. Продолжительность учебного года:

По дополнительным образовательным общеразвивающим программам – 39 недель.

### Режим работы руководителей и педагогических работников:

Администрация с 08:00 до 17:00, перерыв с 12:00 до 13:00 часов.

Тренеры-преподаватели согласно тарификации.

Заместитель директора по УВР, инструктор-методист с 08:00 до 16:15, перерыв с 12:00 до 13:00 часов.

Дежурные администраторы:

Рябов Денис Васильевич – директор;

Елезова Елена Валерьевна – заместитель директора по УВР;

Елезов Александр Леонидович – старший тренер преподаватель;

Елезова Юлия Александровна - инструктор-методист.

## **2. Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных образовательных общеразвивающей и предпрофессиональной программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

Объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

Содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план дополнительной образовательной общепрофессиональной программы

### **Задачи**

#### **Спортивно-оздоровительный этап (СО)**

- укрепление здоровья обучающихся;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной тактики.

1. Количество часов в неделю/год в МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»»

Наименование отделения	Спортивно-оздоровительный	Всего
	СОГ	
Баскетбол		
Волейбол		
Лыжные гонки		
Мини-футбол		
Подвижные игры	2	2
Итого:	2	2

1.2. Количество групп в МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»»

Наименование отделения	Спортивно-оздоровительный	Всего
	СОГ	
Баскетбол		
Волейбол		
Лыжные гонки		
Мини-футбол		
Подвижные игры	1	1
Итого:	1	1

Учебный план по дополнительной образовательной программе складывается из четырех, преимущественно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года (отделение мини-футбол, баскетбол, лыжные гонки, волейбол, подвижные игры)

Тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:

-тренировочный (до 2х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения));

-спортивной специализации – до 3х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 3 лет обучения.

#### **Задачи**

**и преимущественная направленность этапов подготовки**

#### Этап начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление перспективных обучающихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах; отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в избранном виде спорта.

#### **Тренировочный этап (Т) (1,2 года обучения)**

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям любимым видом спорта;
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- подготовка и выполнение нормативов ОФП;



- основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

### **Тренировочный этап (спортивной специализации 3,4,5 года обучения)**

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов;
- совершенствование тактики, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- специализация по амплуа;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиям, во время соревнования независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства.

### **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):**

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- увеличение объема технических приемов;
- совершенствование индивидуальных тактических действий;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды округа, области, страны.



Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигель»».

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов, 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;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участия в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский осмотр;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

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

1. Количество часов в неделю/год в МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигледь»»

Наименование отделения	Этап обучения										Всего
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-2		
баскетбол				9			9			18	
волейбол							12			12	
лыжные гонки				18	14		15			47	
мини-футбол	6	8		8	8	18	12			60	
Подвижные игры	6		8							14	
Итого:	12	8	8	35	22	18	48			151	
Всего:	28			123							151

1.2. Количество групп в МБОУ ДО «ДЮСШ «Вигледь»»

Наименование отделения	Этап обучения										Всего
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-2		
баскетбол				1			1			2	
волейбол							1			1	
лыжные гонки				2	1		1			4	
мини-футбол	1	1		1	1	2	1			7	
Подвижные игры	1		1							2	
Итого:	2	1	1	4	2	2	4	0		16	
Всего:	4			12						16	