

№ 1. М. 08. 2020



«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона

*О. А. Доманчук*

О. А. Доманчук

№ 132/2  
(срок действия приказа)

# **Учебный план МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона на 2020 – 2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «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».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Устав МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона (далее ДЮСШ).

Учебный план направлен на достижение основных целей детско-юношеской спортивной школы – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств. Главным условием для достижения целей ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами обучения, уровнями обучения и типами программ, учитывались материально– технические условия, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

Детско-юношеская спортивная школа организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательного, образовательного и тренировочного процессов.

Учебный план разрабатывается из расчета на 46 тренировочных недель в условиях спортивной школы и 6 недель – каникул (во время каникул возможно проведение занятий в условиях физкультурно-оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебные занятия – основной элемент

образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов. Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы. Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется образовательной программой.

Организация образовательного процесса по общеразвивающим программам реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Срок освоения определяется общеразвивающей программой по видам спорта. Продолжительность одного занятия – не более 2 академических часов.

Организация образовательного процесса по предпрофессиональным программам включает в себя следующие уровни:

- базовый уровень — до 6 лет обучения;
- углубленный уровень — до 2 лет обучения. Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами ДЮСШ. Набор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

***Спортивно-оздоровительные группы:***

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

***Базовый уровень:***

- 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;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

#### ***Углубленный уровень:***

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 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 направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## **2. Организация образовательного процесса.**

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность:

\*\*по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта:

- баскетбол
- дзюдо
- каратэ
- легкая атлетика
- настольный теннис
- пауэрлифтинг
- самбо
- фигурное катание
- футбол

- хоккей
- ОФП
- ГТО

\*\* по предпрофессиональным программам базового уровня (группы начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения и тренировочные группы 1-3 года обучения), углубленного уровня (тренировочные группы 3-4 года обучения) по следующим видам спорта:

- баскетбол
- дзюдо
- легкая атлетика
- самбо
- футбол
- хоккей.

**Начало учебного года:** 01 сентября 2020 года.

**Окончание учебного года:** 31 августа 2021 года.

**Продолжительность учебного года** – 52 недели, из них: 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель – активный отдых (каникулы).

**Набор (индивидуальный отбор) обучающихся** осуществляется до 15 октября текущего года.

**Режим учебной недели** организован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебно-тренировочной работы и требованиями по спортивной подготовке по видам спорта.

**Продолжительность занятий по общеразвивающим и предпрофессиональным программам:** на спортивно-оздоровительном этапе, этапе базового уровня сложности 1 и 2 года обучения не превышает 2 академических часов, этапе базового уровня сложности 3-6 года обучения и углубленного уровня 1 и 2 года обучения - не более 3 академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно требованиям науки, теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность учебно-тренировочного процесса. Перерывы (до 10 минут) при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части учебно-тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов,

повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений. Перерывы могут назначаться тренером-преподавателем по его решению и в случае определения порога усталости отдельного обучающегося или группы обучающихся.

При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю по общеразвивающим и предпрофессиональным программам в академических часах: спортивно-оздоровительный этап до 6 часов, **базовый уровень сложности** (1-2 год обучения) – 6 часов, **базовый уровень сложности** (3-4 год обучения) – 8 часов, (5-6 год обучения) – 10 часов, **углубленный уровень сложности** (1-2 года обучения) - 12 часов

**Соревновательная деятельность:** согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона на 2020 и 2021 годы.

### **3. Время начала и окончания занятий.**

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм.

Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с правилами внутреннего распорядка, режимом работы и нормативными документами МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона.

**Начало учебно-тренировочных занятий:** согласно расписанию, но не ранее 08.00 часов.

**Окончание учебно-тренировочных занятий:** согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21.00 ч.

**Количество учебных дней в неделю:** 7 дней.

### **4. Места проведения занятий.**

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона осуществляет свою деятельность на объектах собственности, находящихся у него в оперативном управлении.

Физкультурно-оздоровительный комплекс: 243146, Брянская область, г. Клинцы, ул. Ворошилова 39, 39а. тел. 8(48336) 5-37-22, 5-00-45.

### **5. Аттестация обучающихся.**

Тестирование при приеме в ДЮСШ – сентябрь (для групп начальной подготовки 1 года обучения).

Сдача контрольных нормативов: промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь; (исходный контроль) апрель – май (2 полугодие).

Выполнение спортивных разрядов - в течение года.

Перевод, отчисление и выпуск обучающихся – август.

Переводные нормативы проносятся согласно приказу директора учреждения апрель - май.

## 6. Учебный план на 2020-2021 учебный год

Таблица №1

Вид спорта	Программа	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группах	Кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во часов в одной группе в год	Кол-во часов во всех группах в год	Итого
Баскетбол	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	4	80	6	276	1104	1932
		предпрофессиональная	1	20	НП-1: 6	276	276	
		углубленный	1	14	ТГ-4: 12	552	552	
Дзюдо	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	2	40	6	276	552	1564
		предпрофессиональная	3	52	НП-2: 6 НП-1: 6	ТГ-3: 10	НП-2: 276 НП-1: 276	
Каратэ	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	2	40	6	276	552	552
Легкая атлетика	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	4	80	6	276	1104	4416
		предпрофессиональная	6	90	НП-1:6; НП-2:6; НП-3:8, ТГ-1:8; ТГ-2:10, ТГ-3-10;	НП-1:276; НП-2:276; НП3:368;ТГ-1:368; ТГ-2:460 , ТГ-3-460;	2208	
		углубленный	2	20	ТГ-4:12; ТГ-5:12	ТГ-4: 552; ТГ-5:552	1104	
Н/теннис	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	3	60	6	276	828	828
Пауэрлифтинг	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	1	20	6	276	276	276
Самбо	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	4	80	6	276	1104	2392
		предпрофессиональная	4	72	НП-1:6, НП-2:6; НП-3:8, ТГ-1:8	НП-1:276,НП-2:276; НП-3: 368, ТГ-1:368	1288	

Фиг. катание	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	4
Футбол	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	5
	предпрофессиональная	базовый	5
		углубленный	2
Хоккей	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	2
	предпрофессиональная	базовый	4
		углубленный	1
ОФП	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	4
ГТО	общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	3
ИТОГО:			67



100	6	276	1104	1104
100	6	276	1380	3036
92	НП-1:2 гр. по 6; НП-2:6; НП-3:8; ТГ-2:10	НП-1:276; НП-1:276 НП-2:276; НП-3: 368; ТГ-2:460	1656	
32	ТГ-4:12; ТГ-5: 12	ТГ-4:552; ТГ-5: 552	1104	
40	6	276	552	2576
52	НП-1:6; НП-3:8, ТГ-1:8; ТГ-3:10	НП-1:276; НП-3:368, ТГ-1:368; ТГ-3: 460	1472	
10	ТГ-5: 12	552	552	
75	6	276	1104	1104
60	6	276	828	828
1229			<b>21712:</b> из них: СОГ-10488; базовый уровень- 7912; углубленный уровень-3312	

**Учебный план на 2020 – 2021 учебный год**

Таблица №2

№ п/п	Вид деятельности	Группа	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Вид занятий (индивид. групповой)	Год обучения	Кол-во часов в неделю на одну группу	Кол-во групп	Кол-во детей		Общее кол-во часов	
								в группах	итого	в группах	итого
1	Легкая атлетика	Учебно-тренировочная	Константинов А.А.	групповой	5	12	1	8	58	12	34
		Учебно-тренировочная		групповой	3	10	1	12		10	
		Начальная подготовка		групповой	2	6	1	18		6	
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	1	20		6	
2		Учебно-тренировочная	Константинова Н.В.	групповой	1	8	1	16	36	8	14
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	1	20		6	
3		Начальная подготовка	Лабуз А.В.	групповой	3	8	1	12	56	8	36
		Учебно-тренировочная		групповой	4	12	1	12		12	
		Учебно-тренировочная		групповой	2	10	1	12		10	
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	1	20		6	
4	ОФП	Начальная подготовка	Евсеенко А. А.	групповой	1	6	1	20	60	6	18
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	1	20		6	
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	1	20		6	
5	Настольный теннис	Спортивно-оздоровительная	Ошеров И. Я.	групповой		6	3	60	60	18	18
6	Пауэрлифтинг	Спортивно-оздоровительная	Болтунов А.Н.	групповой		6	1	20	20	6	12
	ГТО			групповой		6	1	20	20	6	
7		Учебно-тренировочная	Исаченко И.Я.	групповой	5	12	1	16	56	12	24
		Спортивно-оздоровительная		групповой		6	2	40		12	

8	Футбол	Начальная подготовка	Пчеленок Д.П.
		Спортивно-оздоровительная	
		Учебно-тренировочная	
		Учебно-тренировочная	
9		Начальная подготовка	Нерода В. А.
		Начальная подготовка	
		Спортивно-оздоровительная	
10		Начальная подготовка	Фролов Д. Н.
		Спортивно-оздоровительная	
	ОФП	Спортивно-оздоровительная	
11		Спортивно-оздоровительная	Власов А.И.
		Учебно-тренировочная	
12	Самбо	Начальная подготовка	Шитый В.М.
		Спортивно-оздоровительная	
13		Начальная подготовка	Фукс А.И.
		Начальная подготовка	
		Спортивно-оздоровительная	
	Дзюдо	Учебно-тренировочная	Шитый В.М.
		Спортивно-оздоровительная	
		Спортивно-оздоровительная	Власов А.И.
		Начальная подготовка	
		Начальная подготовка	
14	Каратэ	Спортивно-оздоровительная	Мушнин К.Б.
	ОФП	Спортивно-оздоровительная	

групповой	1	6	1	20	72	6	34
групповой		6	1	20		6	
групповой	4	12	1	16		12	
групповой	2	10	1	16		10	
групповой	2	6	1	18	56	6	20
групповой	3	8	1	18		6	
групповой		6	1	20		6	
групповой		6	1	20	60	6	18
групповой		6	1	20		6	
групповой		6	1	20		6	
групповой		6	1	20	36	6	14
групповой	1	8	1	16		8	
групповой	2	6	1	18	38	6	12
групповой		6	1	20		6	
групповой	1	6	1	20	78	6	26
групповой	3	8	1	18		8	
групповой		6	2	40		12	
групповой	3	10	1	14	34	10	16
групповой		6	1	20		6	
групповой		6	1	20	58	6	18
групповой	2	6	1	18		6	
групповой	1	6	1	20		6	
групповой		6	2	40	40	12	24
групповой		6	2	35	35	12	

15	Баскетбол	Учебно-тренировочная	Лапинская Т.К.	групповой	4	12	1	14	54	12	24
		Спортивно оздоровительная		групповой		6	2	40		12	
16		Спортивно оздоровительная	Осипенко А. С.	групповой		6	2	40	60	12	18
		Начальная подготовка		групповой	1	6	1	20		6	
17		Начальная подготовка	Пехенько С. А.	групповой	3	8	1	10	50	8	20
		Спортивно оздоровительная		групповой		6	2	40		12	
18	Хоккей	Учебно-тренировочная	Валиков В.В.	групповой	1	8	1	13	52	8	36
		Начальная подготовка		групповой	1	6	1	17		6	
		Учебно-тренировочная		групповой	5	12	1	10		12	
		Учебно-тренировочная		групповой	3	10	1	12		10	
19	Фигурное катание	Спортивно оздоровительная	Пустобаева А. О.	групповой		6	4	100	100	24	24
20	ГТО	Спортивно оздоровительная	Табахарнюк С. А.	групповой		6	2	40	40	12	12

ИТОГО групп: 67

НП-1: (7) -137

НП-2: (4) -72

НП-3: (4) - 58

ТГ-1 (3) -45

ТГ-2 (2) -28

ТГ-3 (3) -38

ТГ-4 (3) -42

ТГ-5 (3) -34

СОГ (38)-775

67

1229чел.  
СОГ-775  
НП и ТГ-454

472 часа:  
СОГ 228  
НП и ТГ 244