

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**  
**детско-юношеская спортивная школа «Салют»**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка**

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Салют» составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №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»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03. (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей").

Учебный план составлен на основании следующих программ:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Плавание»**, срок освоения 1-3 года (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ДЮСШ «Салют», протокол от 30.08.2021 г. №1, приказ № 95-ф от 01.09.2021г.).
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»**, срок освоения 1-3 года (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ДЮСШ «Салют», от 30.08.2021 г. №1, приказ № 95-ф от 01.09.2021г.).

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Лёгкая атлетика**», срок освоения 1-3 года (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ДЮСШ «Салют», от 30.08.2021 г. №1, приказ № 95-ф от 01.09.2021г.).

4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Футбол**», срок освоения 1-3 года (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ДЮСШ «Салют», от 30.08.2021 г. №1, приказ № 95-ф от 01.09.2021г.).

5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Пауэрлифтинг**», срок освоения 1-3 года (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ДЮСШ «Салют», от 30.08.2021 г. №1, приказ № 95-ф от 01.09.2021г.).

Учебный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря на базе спортивной школы и в детских оздоровительных лагерях и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Учебный план предполагает организацию тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, включающие теоретический и практический материал. Форма промежуточной и итоговой аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов) в соответствии с программами по видам спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов спорта.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ**  
**(общеразвивающая программа)**

№ п/п	Содержание занятий	Года обучения. Кол-во часов		
		1 год	2 год	3 год
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, профилактика травматизма	4	4	4
2.	Физическая культура и спорт в России	4	4	4
3.	Режим дня и питание спортсмена	8	8	8
4.	Гигиена и закаливание	4	4	4
5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке	10	10	10
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>238</b>	<b>238</b>	<b>238</b>
1.	Общая физическая подготовка	150	70	70
2.	Специальная физическая подготовка	30	62	62
3.	Техническая подготовка	38	68	68
4.	Тактическая подготовка	10	20	20
5.	Посещение спортивных соревнований	6	10	10
6.	Спортивно-массовые мероприятия с общеобразовательными учреждениями	4	8	8
<b>III.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>IV.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>V.</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВОЛЕЙБОЛУ**  
**(общеразвивающая программа)**

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения/ Кол-во часов		
		1 год	2 год	3 год
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, профилактика травматизма	4	4	4
2.	Физическая культура и спорт в России	4	4	4
3.	Режим дня и питание спортсмена	8	8	8
4.	Гигиена и закаливание	4	4	4
5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке	10	10	10
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>238</b>	<b>238</b>	<b>238</b>
1.	Общая физическая подготовка	150	70	60
2.	Специальная физическая подготовка	30	62	72
3.	Техническая подготовка	38	68	68
4.	Тактическая подготовка	10	20	20
5.	Посещение спортивных соревнований	6	10	10
6.	Спортивно-массовые мероприятия с общеобразовательными учреждениями	4	8	8
<b>III.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>IV.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>V.</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФУТБОЛУ (общеразвивающая программа)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.		
		1 год	2 год	3 год
1	Теория	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	165	150	142
3	Специальная физическая подготовка	34	36	40
4	Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>42</b>
5	Тактическая подготовка	20	25	25
6	Учебные и тренировочные игры	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
7	Контрольные игры и соревнования	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
8	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
9	Самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### Примерный план-график распределения учебного материала в группах

Разделы подготов	Программный материал	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	2. Развитие футбола в России за рубежом	1	1	1
	3. Гигиенические знания и навыки.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	4. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	5. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1	1
	6. Установка перед игрой и разбор	2	2	2
	7. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Практическ ая	1. Общая физическая подготовка	165	150	142
	2. Специальная физическая подготовка	34	36	40
	3. Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>42</b>
	4. Тактическая подготовка	20	25	25
	5. Учебные и тренировочные игры	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	6. Контрольные игры и соревнования	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	7. Подготовка к сдаче, сдача контр.	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	8. Самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Итого</b>		<b>304</b>	<b>304</b>	<b>304</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**  
(общеразвивающая программа)

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок (месяцы)											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	<b>120</b>	10	10	15	10	6	15	15	5	5	9	10	10
3	СФП	<b>90</b>	5	5	10	10	10	5	5	15	10	5	5	5
4	ТТП	<b>80</b>	7	9		5	8	5	4	5	7	10	10	10
5	Медосмотр	<b>2</b>	1						1					
6	Участие в соревнованиях	<b>6</b>	2				1				2	1		
7	Контрольные испытания	<b>2</b>		1							1			
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**  
(общеразвивающая программа)

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения/Часы		
		1 год	2 год	3 год
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>10</b>
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
2.1	Общая физическая подготовка	61	50	45
2.2	Специальная физическая подготовка	35	46	51
3.	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>
3.1	Техническая и тактическая подготовка	137	137	137
3.2	Контрольные нормативы	4	4	4
3.3	Тренерская и судейская практика	4	4	4
3.4	Соревнования	4	4	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	16	16	16
5.	Самостоятельная работа	31	34	37
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ ДО ДЮСШ «Салют» на 2022-2023 учебный год (на 01.09.2022г.)**

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Спортивно-оздоровительный этап						Итого Групп\ часов в нед.
		Стартовый уровень	Базовый уровень			Углубленный уровень		
			До 1 года	1год	2год	3год	1год	2год
<b>Волейбол</b>	Кол-во групп		1	-	2			3
	часов/нед.		6	-	12			18
	всего часов		6	-	12			18
<b>Лёгкая атлетика</b>	Кол-во групп		8	-	-			8
	часов/нед.		48	-	-			42
	всего часов		48	-	-			48
<b>Футбол</b>	Кол-во групп		2	-	1			3
	часов/нед.		12	-	6			18
	всего часов		12	-	6			18
<b>Плавание</b>	Кол-во групп		3	-	-			3
	часов/нед.		18					18
	всего часов		18	-	-			18
<b>Пауэрлифтинг</b>	Кол-во групп		-	1	1			2
	часов/нед.		-	6	6			12
	всего часов		-	6	6			12
<b>«Начальное обучение плаванию»</b>	Кол-во групп							
	часов/нед.							
	всего часов							
<b>ИТОГО ГРУПП / ЧАСОВ</b>			<b>14/84</b>	<b>1/6</b>	<b>4/24</b>	-	-	<b>19/114</b>