

Учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Котельничского района Кировской области

РАССМОТРЕН  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.20201 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор УДО ДЮСШ  
Котельничского района

А.В. Елсуков  
31.08.2021 г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

учреждения дополнительного образования детско-юношеской  
спортивной школы Котельничского района Кировской области

на 2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 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», Уставом УДО ДЮСШ Котельничского района.

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, региональные условия, кадровый состав, 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 42 недели тренировочных занятий 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 соотношение 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.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание его в ДЮСШ.

**Дополнительные общеобразовательные программы физкультурно–спортивной направленности, реализуемые в ДЮСШ**

Наименование программы	Для какого возраста	Ф.И.О. тренера-преподавателя
«Лыжные гонки»	8-18 лет	Казаков В.Ю. Кубышев К.В. Безденежных Т.Н.
«Волейбол»	8-18 лет	Галашев Е.Н. Сысуев С.А.
«Баскетбол»	7–18	Даровских В.П. Миковоров В.А. Липатников А.М. Зайцев А.А. Исупов А.Г. Цепелев М.М.
«Плавание»	6-18 лет	Чолак Л.А.
«Пулевая стрельба»	9-18 лет	Липатников А.М.

## **Раздел 1. Учебный план для предпрофессиональных программ**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает в себя уровни сложности: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года).

Нормативный срок освоения ОП дополнительного образования 8 лет. Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из установленного 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» максимального объема тренировочной нагрузки и требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации.

## Трудоемкость и распределение по периодам обучения

**Базовый (Б)** уровень сложности – образовательный процесс происходит в группах Б1и Б-2– 4-6 часа недельной нагрузки, Б3и Б4 – 6-8 часов в неделю, Б5 и Б6 – 8-10 часов обучения в неделю, период обучения от 6 лет.

**Задачами** данного уровня сложности являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Углубленный (У)** уровень сложности образовательный процесс происходит в группах У1 – 10 часов в неделю, У2 – 12 часов в неделю, период обучения 2 года. Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно дополнительно продлить обучение в группах У3 – 12 часов в неделю, У4 – 14 часов в неделю, период обучения на углубленном уровне сложности увеличивается до 4 лет.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация. Формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит 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; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья. Ведется подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех уровнях сложности перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения образовательной программы.

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 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» установлены объемы образовательной деятельности по

видам спорта волейбол, плавание, лыжные гонки, баскетбол, полиатлон, пулевая стрельба в зависимости от года обучения.

### 1.1. Годовой учебный план базового уровня сложности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1848</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1294</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>236</b>	<b>236</b>	<b>294</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	188	26	26	26	34	34	42
1.2	Общая физическая подготовка	548	74	74	74	100	100	126
1.3	Вид спорта	558	76	76	76	102	102	126
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>554</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	282	40	40	40	52	52	64
2.2	Развитие творческого мышления	90	12	12	12	16	16	22
2.3	Специальные навыки	88	12	12	12	16	16	20
2.4	Спортивное и специальное оборудование	88	12	12	12	16	16	20
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1	Промежуточная аттестация	22	4	4	4	4	4	2
3.2	Итоговая аттестация	2						2

## 1.2. Годовой учебный план углубленного уровня сложности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах) с учетом 2-х/4-х лет обучения	Распределение по годам обучения			
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения с элементами профориентации*	4 год обучения с элементами профориентации
	<b>Общий объем часов</b>	<b>924/2016</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>/504</b>	<b>/588</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>646/1410</b>	<b>294</b>	<b>352</b>	<b>/352</b>	<b>/412</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	92/200	42	50	/50	/58
1.2	Основы профессионального самоопределения	136/296	62	74	/74	/86
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	140/304	64	76	/76	/88
1.4	Вид спорта	278/610	126	152	152	180
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>280/612</b>	<b>126</b>	<b>154</b>	<b>154</b>	<b>178</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	96/208	44	52	52	60
2.2	Судейская подготовка	46/102	20	26	26	30
2.3	Развитие творческого мышления	46/102	20	26	26	30
2.4	Специальные навыки	44/96	20	24	24	28
2.5	Спортивное и специальное оборудование	44/96	20	24	24	28
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	<b>4/8</b>	<b>2/Т</b>	<b>2/Т</b>	<b>2/Т</b>	<b>2/Т</b>
3.1	Промежуточная (итоговая) аттестация	4/8	2	2	2	2

Т - тестирование по предметным областям.

\* для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

### Аттестация

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких занятий (при тематическом контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### **Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ).

## **Раздел 2. Учебный план для общеразвивающих программ**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает спортивно – оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета: 42 недели для штатных тренеров, 30 недель для тренеров – совместителей, непосредственно в условиях спортивной школы.

### **Трудоемкость и распределение по периодам обучения.**

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 11 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

### **Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам.**

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора, не имеющих медицинских противопоказаний.

**2.1. Учебный план для обучения по общеразвивающим программам  
252 часа – 42 недели -- (6 час.)**

	Содержание занятий	часы	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	100	10	11	10	10	9	10	11	10	9	10
3	Избранный вид спорта - тактическая подготовка - техническая подготовка -участие в соревнованиях	122	12	12	12	12	13	12	12	12	13	12
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2									2	
6	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	252	25	26	25	25	25	25	26	25	25	25

**180 часов – 30 недель- (6час.)**

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>68</b>	10	10	10	9	9	10	10
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	<b>91</b>	13	13	13	13	13	13	13
4	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	<b>2</b>							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	<b>180</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>



**120 часов – 30 недель (4час)**

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>43</b>	6	6	6	6	6	7	6
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	<b>57</b>	8	8	8	9	8	8	8
4	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>13</b>	2	2	2	1	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	<b>2</b>							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	<b>120</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

**Комплектование групп УДО ДЮСШ Котельничского района на 2021-2022 учебный год.**

Виды спорта	СОГ	Всего часов в неделю	Уровни сложности программы															
			Группы базового уровня сложности						Всего групп	Всего часов в неделю	Группы углубленного уровня сложности				Всего групп	Всего часов в неделю	Всего групп	Всего часов
			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4				
Лыжные гонки	3	18									1				1	12	4	30
Волейбол	2	12				1			1	8							3	20
Баскетбол	5	28	1	1	2			4	4	26		2		2	24	11	78	
Пулевая стрельба	2	10											1	1	14	3	24	
Плавание	3	18														3	18	
<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>5</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>170</b>	

**Всего скомплектовано: 24 группы**

**Всего часов: 170 часов**

**Всего ставок – 9,4**

**Распределение учебной нагрузки  
на 2021 – 2022 уч. г.**

<b>№</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Кол-во обучающихся</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>Группа</b>	<b>Объем нагрузки</b>	<b>Всего часов</b>
1	Кубышев К.В.	<b>15</b>	л. гонки	<b>СО</b>	6 час	6 час
2	Галышев Е.Н.	<b>15</b>	волейбол	<b>Б- 4</b>	8 час	8 час
3	Липатников А.М.	<b>21</b>	баскетбол	<b>СО</b>	6 час	36 час
		<b>13</b>	баскетбол	<b>Б -1</b>	6 час	
		<b>10</b>	п. стрельба	<b>СО</b>	6 час	
		<b>10</b>	п. стрельба	<b>СО-2</b>	4 час	
		<b>5</b>	п. стрельба	<b>У - 4</b>	14 час	
4	Казаков В.Ю.	<b>15</b>	л. гонки	<b>СО</b>	6 час	18 час
		<b>6</b>	л. гонки	<b>У - 1</b>	12 час	
5	Миковоров В.А.	<b>18</b>	баскетбол	<b>Б - 3</b>	8 час	8 час
6	Даровских В.П.	<b>15</b>	баскетбол	<b>Б - 2</b>	6 час	36 час
		<b>13</b>	баскетбол	<b>Б - 3</b>	6 час	
		<b>9</b>	баскетбол	<b>У - 2</b>	12 час	
		<b>7</b>	баскетбол	<b>У - 2</b>	12 час	
7	Чолак Л.А.	<b>15</b>	плавание	<b>СО</b>	6 час	18 час
		<b>15</b>	плавание	<b>СО</b>	6 час	
		<b>15</b>	плавание	<b>СО</b>	6 час	
8	Исупов А.Г.	<b>15</b>	баскетбол	<b>СО</b>	6 час	12 час
		<b>15</b>	баскетбол	<b>СО</b>	6 час	
9	Сысуев С.А.	<b>15</b>	волейбол	<b>СО</b>	6 час	12 час
		<b>16</b>	волейбол	<b>СО</b>	6 час	
10	Зайцев А.А.	<b>20</b>	баскетбол	<b>СО</b>	6 час	6 час
11	Безденежных Т.Н.	<b>16</b>	л. гонки	<b>СО</b>	6 час	6 час
12	Цепелев М.	<b>15</b>	баскетбол	<b>СО</b>	4 час	4 час
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>329</b>		<b>24</b>	<b>170</b>	<b>170</b>

**Учебная нагрузка по видам спорта и годам обучения  
на 2021-2022 учебный год.**

Наименование группы	Часов в неделю	Часов в год по программе	Кол-во групп	Исполнитель
<b>Баскетбол</b>				
СОГ	6 час.	180 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	6 час.	180 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	6 час.	180 час.	1 группа	Зайцев А.А.
	6 час.	252 час.	1 группа	Липатников А.М.
	4 час.	120 час.	1 группа	Цепелев М.М.
Б-1	6 час.	252 час.	1 группа	Липатников А.М.
Б-2	6 час.	252 час.	1 группа	Даровских В.П.
Б-3	6 час.	252 час.	1 группа	Даровских В.П.
Б-3	8 час.	336 час.	1 группа	Миковоров В.А.
У-2	12 час.	504 час.	2 группы	Даровских В.П.
У-2	12 час.	504 час.		Даровских В.П.
<b>Волейбол</b>				
СОГ	6 час.	180 час.	1 группы	Сысуев С.А.
СОГ	6 час.	180 час.	1 группы	Сысуев С.А.
Б-4	8 час.	336 час.	1 группа	Гальшев Е.Н.
<b>Лыжные гонки</b>				
СОГ	6 час.	252 час.	1 группа	Кубышев К.В.
	6 час.	252 час.	1 группа	Казаков В.Ю.
	6 час.	180 час.	1 группа	Безденежных Т.Н.
У-1	12 час.	504 час.	1 группа	Казаков В.Ю.
<b>Плавание</b>				
СОГ	6 час.	252 час.	3 группы	Чолак Л.А.
СОГ	6 час.	252 час.		
СОГ	6 час.	252 час.		
<b>Пулевая стрельба</b>				
СОГ	6 час.	252 час.	2 группы	Липатников А. М.
	4 час.	168 час.		Липатников А. М.
У – 4	14 час.	588 час.	1 группа	Липатников А. М.

Учебно–тематические планы разрабатываются тренером – преподавателем в соответствии суровням освоения, годом обучения, продолжительности реализации, видам спорта, прописываются в дополнительной общеобразовательной программе и утверждаются директором ДЮСШ.

С целью профилактики безнадзорности и правонарушений среди подростков, активного отдыха обучающихся в период каникул большое внимание уделяется организации занятости детей и подростков в каникулярное время. Ежегодно на базе ДЮСШ организуются спортивно- оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей.

В целом вся работа во время лагеря направлена на создание условий для отдыха и оздоровления детей и подростков во время каникул, совершенствование их физического развития и спортивного мастерства через учебные занятия, подготовку и участие в районных и областных соревнованиях, сдачу контрольно-переводных нормативов, беседы и экскурсии и другие мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы - необходимое звено в учебно-тренировочном процессе. Они способствуют улучшению функциональной и общефизической подготовки обучающихся, позволяют более качественно и эффективно организовать учебно-тренировочный процесс, что в итоге приводит к более высоким спортивным результатам на районных, областных и Всероссийских соревнованиях.

Важной составляющей деятельности ДЮСШ является участие воспитанников в различных соревнованиях. Существенной особенностью любых соревнований является борьба и соперничество, но в тоже время — поддержка, сотрудничество и взаимопомощь.

Все соревнования проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ.