

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
с. Фёдоровка
А.Ф. Кашаев



Учебный план
Муниципальной бюджетной образовательной
организации дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
МР Фёдоровский район Республики Башкортостан
(физкультурно-спортивная направленность)

с. Фёдоровка, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа МР Фёдоровский район РБ является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

1) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

2) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

3) Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4) Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6) Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

7) Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8) 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";

9) Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и дополнительные программы спортивной подготовки;

10) Устав МБОУ ДО ДЮСШ с. Фёдоровка.

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

1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5) 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;
- 6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- 8) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МБОУ ДО ДЮСШ начинается 1 сентября.

В 2025-2026 учебном году в МБОУ ДО ДЮСШ реализуется 14 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и 1 дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по национальной борьбе корэш	базовый	3 года
2.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо	базовый	3 года
3.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу	базовый	3 года
4.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по национальной борьбе корэш	базовый	3 года
5.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу	базовый	3 года
6.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по вольной борьбе	базовый	3 года

7.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по национальной борьбе корэш	стартовый	3 года
8.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу	базовый	3 года
9.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу	базовый	3 года
10.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу	базовый	3 года
11.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу	базовый	3 года
12.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу	базовый	3 года
13.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лёгкой атлетике	базовый	3 года
14.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам	базовый	3 года

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели в год для штатных тренеров и 34 недели для тренеров-совместителей для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Тренировочные занятия с обучающимися проводятся с 14:30 до 20:00.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по дополнительным общеразвивающим программам составляет не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	Техническая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	39	4	35	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	8	-	8	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого:		276	21	255	

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
-------	--------------------	-----------------

1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам	НП, УТ
----	---	--------

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 34 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех

часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Лыжные гонки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для вида спорта «Лыжные гонки»			
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для вида спорта «Лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	6	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	204	204	408	544	680	816