

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»  
Протокол № 7  
от «17» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»  
И.В. Николаев И.В. Николаев  
«17» 09 2022 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», Закона Республики Саха (Якутия) «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН от 04.07.2014г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ» МР «Оленекский эвенкийский национальный район».

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и учебных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Учебные часы часов включают в себя годовое распределение учебных часов по учебным группам по каждому виду спорта и соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана.

### 1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность учреждения направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, организацию их свободного времени, обеспечение адаптации к жизни и в обществе, профессиональную ориентацию а также выявлению и поддержке спортивно-одаренных детей.

В 2022-2023 учебном году МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ» реализуется 7 общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта как: бокс, волейбол, вольная борьба, настольный теннис, северное многоборье, стрельба из лука, мини-футбол. Учебно-тренировочные занятия в «Оленекская ДЮСШ» проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие и предпрофессиональные программы), разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы); федеральных государственных требований по избранным видам спорта с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (предпрофессиональные программы).

Обучения в организации проводится по двум общеобразовательным программам дополнительного образования как *общеразвивающие* и *предпрофессиональные* (базовый и углубленный уровень) программы. Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов.

Основными **Задачами** дополнительной *общеразвивающей* программы являются:

- повышение уровня физического развития;
- формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта);
- формирование интереса к занятиям спортом;



- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- формирование социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- по возможности достижение спортивных результатов.

В программном материале по предметным областям обучения по общеразвивающим программам предусмотрены следующие разделы:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- воспитательная работа.

Основными *Задачами* *дополнительной предпрофессиональной программ* являются:

- 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;
- 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 направления подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки

В программном материале по предметным областям в *базовом уровне предпрофессиональной* образовательной программы предусмотрены следующие разделы:

1. Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) фитнес аэробика;
- уход за животными, участвующих в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное специальное оборудование.

В программном материале по предметным областям в *углубленном уровне предпрофессиональной* образовательной программы предусмотрены следующие разделы:

1. Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;

- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

## 2. Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) фитнес аэробика;
- уход за животными, участвующих в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное специальное оборудование.

Также в программном материале определена система контроля и зачетные требования.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, в том числе в выходные дни и в каникулярное время (с постоянным и (или) переменным составом). Обучение в группах проходит по специальному расписанию, утвержденному директором, а также по индивидуальным планам обучающихся. Начало и окончание учебного года в Учреждении зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией школы для каждого вида спорта индивидуально. Образовательный процесс в учреждении ведется на русском и на якутском языке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом в течение календарного года. Трудоемкость обучения по предпрофессиональной программе (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее на 42 недели в год и не менее чем на 36 недель в год по национальным видам спорта и адаптивному спорту. Трудоемкость обучения по общеразвивающим программам регламентировано локальным актом учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой) очно или дистанционно, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия очно или дистанционно, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Занятия могут проводиться в разновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

В работе групп, объединений могут участвовать совместно с детьми их родители (законные представители) без включения в основной состав, если обучение бесплатное, при наличии условий и согласия тренера-преподавателя группы.



Обучение учащихся в МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ» осуществляется по двум направлениям:

*1 направление:* обучение по общеразвивающей программе (спортивно- оздоровительные программы). Обучение проводится до 10 лет в спортивно- оздоровительных группах (СО). По срокам реализации общеразвивающая программы учетом уровней сложности может быть:

- краткосрочная (от 2-х недель до 1 года);
- годовая, двух, трехгодичные (от 1 до 3 лет);
- долгосрочная (от 3-х лет до 10 лет).

*2 направление:* обучение по предпрофессиональным программам. Образовательная программа предусматривает один уровень сложности (базовый или углубленный) или два уровня сложности базовый и углубленный. Срок обучения по образовательной программе составляет до 10 лет и может варьироваться с 6 до 10 лет. (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные 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, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в Учреждении составляет 45 минут, при дистанционном обучении 30 минут. В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

- 9 часов в спортивно-оздоровительной группе;
- 6 часов в базовом уровне сложности 1 года обучения;
- 9 часов в базовом уровне сложности 2 года обучения;
- 14 часов в базовом уровне сложности 3 и 4 года обучения;
- 16 часов в базовом уровне сложности 5 года обучения;
- 18 часов в базовом уровне сложности 6 года обучения;
- 18 часов в углубленном уровне сложности 1,2,3,4 года обучения.

Комплектование вновь созданных групп по общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительных групп) осуществляется тренером-преподавателем, по предпрофессиональным программам приемной комиссией по итогам индивидуального отбора в связи с круглогодичным спортивным сезоном:

- не позднее 15 октября текущего года;
- не позднее 15 февраля текущего года.

Решением педагогического или тренерского совета допускается зачисление одаренных и талантливых детей в базовый уровень 2,3,4,5,6 годов обучения и углубленный уровень после сдачи ими контрольных испытаний по ОФП (базовый уровень 2,3 годов обучения), ОФП и СФП (базовом уровне 4,5,6 годов обучения и углубленный уровень сложности) и медицинской справки о состоянии здоровья. Переход обучающихся на следующий год обучения происходит по

решению педагогического совета (тренерского совета) на основании выполнения контрольно-переводных нормативов.

Учебный план на 2022-2023 учебный год  
по КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(волейбол, мини-футбол)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
ВОЛЕЙБОЛ	СО	2	18	648	18	648
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>
МИНИ-ФУТБОЛ	СО	1	9	324	9	324
	БУС-2	1	9	324	9	324
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>
<b>Итого:</b>	<b>СО</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>972</b>
<b>Итого:</b>	<b>БУС</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>324</b>	<b>9</b>	<b>324</b>

\*Примечание: по дополнительной общеразвивающей программе предметные области и их соотношение объемов обучения разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно исходя из вида спорта.

Учебный план на 2022-2023 учебный год по  
ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(настольный теннис)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	БУС-2	1	9	324	9	324
	<b>Всего:</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>324</b>	<b>9</b>	<b>324</b>
<b>Итого:</b>	<b>БУС-2</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>324</b>	<b>9</b>	<b>324</b>



Учебный план на 2022-2023 учебный год  
по СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ  
(бокс, вольная борьба)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
БОКС	СО	1	9	324	9	324
	СО	1	9	324	9	324
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	СО	1	9	324	9	324
	СО	1	9	324	9	324
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>
<b>Итого:</b>	<b>СО</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>1296</b>	<b>36</b>	<b>2592</b>

Учебный план на 2022-2023 учебный год по  
НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(северное многоборье)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ	СО-1	2	9	324	18	648
	СО-2	2	9	324	18	648
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>36</b>	<b>2592</b>
<b>Итого:</b>	<b>СОГ</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>36</b>	<b>2592</b>

по СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(стрельба из лука, пулевая стрельба)

Вид спорта	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю в 1 группе	Кол-во часов за учебный год	Кол-во часов в неделю во всех группах	Кол-во часов в уч.году во всех группах
СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА	СО	1	9	324	9	324
	СО	1	9	324	9	324
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>
<b>Итого:</b>	<b>СО</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>648</b>	<b>18</b>	<b>648</b>

**Соотношение объемов обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по предметным областям по отношению к объему учебного плана по Программе базового и/ или углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

№ п/п	Наименование предметных областей*	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <u>базового уровня сложности</u> Программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <u>углубленного уровня сложности</u> Программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25%	10-15%
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15%
1.4.	Вид спорта	15-30%	15-30%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30%
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области*</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%	5-10%
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10%
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20%	5-20%
2.4.	Национальный региональный компонент	5-20%	5-20%
2.5.	Специальные навыки	5-20%	5-20%
2.5.	Спортивное оборудование и специальные навыки	5-20%	5-20%

*\*\*вариативные предметные области выбираются тренерами-преподавателями в зависимости от избранного вида спорта.*



**Распределение учебных часов  
на 2022-2023 учебный год по культивируемым видам спорта**

№	Вид спорта		Общее количество группы	Общее количество часов в неделю во всех группах	Общее количество часов в учебном году во всех группах
1	ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	Настольный теннис	1	9	324
2	КОМАНДНО-ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	Волейбол	2	18	648
		Мини-футбол	2	18	648
3	СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА	Бокс	2	18	648
		вольная борьба	2	18	648
5	НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	Северное многоборье	4	36	1296
6	СТРЕЛЬКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	Стрельба из лука	2	18	648
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>15</b>	<b>135</b>	<b>4860</b>