

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ  
Мелекесского района»

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

  
\_\_\_\_\_ Р.Ж. Салихов

**Учебный план на 2023-2024 учебный год**

**Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа муниципального  
образования «Мелекесский район»  
Ульяновской области»**

## **1. Пояснительная записка.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее ДЮСШ) – профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» осуществляет образовательную деятельность спортивно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности, работает по общеразвивающим образовательным программам: волейбол, футбол, бокс, кикбоксинг, лыжные гонки, шахматы, шашки, карате, самбо, легкая атлетика и общая физическая подготовка.

В 2023–2024 учебном году Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» обеспечивает реализацию следующих основных целей:

1) достижение обучающимися высокого уровня развития, воспитание нравственной личности, руководствующейся общечеловеческими ценностями;

2) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

3) способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

4) патриотического воспитания детей – привить любовь к Отечеству, гордость за его культуру.

В 2023–2024 учебном году Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» обеспечивает реализацию следующих основных задач:

1) организацию и проведение тренировочных мероприятий, на основе разработанных дополнительных общеразвивающих программ;

2) участия спортсменов и обучающихся учреждения в официальных спортивных мероприятиях;

3) формирования и развития спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

4) формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

5) формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

6) формирования устойчивого интереса к занятиям спортом;

7) формирования широкого круга двигательных умений и навыков;

8) освоения основ техники по виду спорта;

9) всестороннего гармоничного развития физических качеств;

10) укрепления здоровья спортсменов;

- 11) приобретения опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- 12) повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- 13) совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 14) стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 15) сохранения здоровья обучающихся.

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» составлен на основе:

1) Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) Устава МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

Своеобразие учебного плана в том, что он:

1) Отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемые концепцией формирования регионального компонента образования;

2) Соблюдает нормы продолжительности обучения согласно программам;

3) Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

1) Обеспечивает права обучающихся на дополнительное образование;

2) Сохраняет единство образовательного пространства;

3) Удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Учебный план отражает:

1) Целостную систему подготовки через реализацию общеразвивающих программ;

2) Поэтапность обучения в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» обучающихся;

3) Развитие индивидуальных способностей в области физической культуры и спорта.

Цель образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»:

- создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» является создание условий для:

- 1) вовлечения максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- 2) формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- 3) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ;
- 4) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Учебный план является нормативным правовым актом МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района», устанавливающим объемы учебного времени, отводимого на освоение дополнительных программ.

МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель занятий.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.), согласно расписания, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации обучающихся и этапа подготовки (базовый или углубленный), составляя годовой календарный учебный план-график для каждой группы.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) год обучения в ДЮСШ;
- 3) спортивный разряд;
- 4) количество занятий и учебных часов в неделю;
- 5) организационные формы занятий;
- 6) распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) медико-восстановительные мероприятия;
- 4) участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- 5) участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- 6) тестирование и контроль;
- 7) инструкторская и судейская практика.

Стартовый уровень подготовки. Максимальный объем учебно-тренировочной работы устанавливается согласно Методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.). Задачами стартового уровня подготовки являются: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, развитие физических, морально-этических, волевых и нравственных качеств, и на освоение основ техник видов спорта.

Базовый уровень подготовки. Максимальный объем учебно-тренировочной работы устанавливается согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.). Задачами базового уровня подготовки являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, отбор перспективных юных спортсменов, привитие стойкого интереса к занятием спортом, воспитание черт спортивного характера.

Углубленный уровень подготовки. Максимальный объем учебно-тренировочной работы устанавливается согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.). Задачами углубленного уровня подготовки являются: повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение нормативов спортивных разрядов. Характерной чертой углубленного уровня подготовки является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

## **2. Программно-методическое обеспечение учебного плана МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Наименование программы	Разработчики	Утверждена
1	Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» стартовый уровень подготовки (1 год обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
2	Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» базовый уровень	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.

	подготовки (2 года обучения)		
3	Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» углубленный уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
4	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» базовый уровень подготовки (3 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
5	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» углубленный уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
6	Дополнительная общеразвивающая программа «Карате» базовый уровень подготовки (3 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
7	Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» стартовый уровень подготовки (1 год обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
8	Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» базовый уровень подготовки (3 года обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
9	Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» базовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
10	Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» базовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
11	Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» базовый уровень подготовки (3 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
12	Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» углубленный уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
13	Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» стартовый уровень подготовки (1 год обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
14	Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» базовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
15	Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» углубленный уровень	Зам. директора по УВР Пустовой И.И.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.

	подготовки (2 года обучения)		
16	Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» стартовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
17	Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» базовый уровень подготовки (3 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
18	Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» базовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
19	Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы» стартовый уровень подготовки (1 год обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
20	Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы» базовый уровень подготовки (2 года обучения)	Зам. директора по СМР Корнекшева В.В.	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.
21	Дополнительная общеразвивающая программа «Шашки» стартовый уровень подготовки (1 год обучения)	Тренер-преподаватель Кокшин Павел Петрович	Педагогическим советом. Протокол №2 от 26.05.2023 г.

### 3. Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района» на 2023-2024 учебный год.

#### 3.1 Наполняемость групп и возраст зачисления.

##### 3.1.1. Бокс

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
<b>Стартовый уровень</b>				
Стартовый уровень подготовки 1 год обучения	1	4	5	12
<b>Базовый уровень</b>				
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	8	12
	2	6	9	12
<b>Углубленный уровень</b>				
Углубленный уровень подготовки 2 года обучения	1	8	12	12
	2	8	13	12

### 3.1.2. Волейбол

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
<b>Базовый уровень</b>				
Базовый уровень подготовки 3 года обучения	1	6	8	12
	2	6	9	12
	3	6	10	12
<b>Углубленный уровень</b>				
Углубленный уровень подготовки 2 года обучения	1	6	13	12
	2	6	14	12

### 3.1.3. Карате

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
<b>Базовый уровень</b>				
Базовый уровень подготовки 3 года обучения	1	6	7	12
	2	6	8	12
	3	6	9	12

### 3.1.4. Кикбоксинг

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
<b>Стартовый уровень</b>				
Стартовый уровень подготовки 1 год обучения	1	4	5	12
<b>Базовый уровень</b>				
Базовый уровень подготовки 3 года обучения	1	6	8	12
	2	6	9	12
	3	6	10	12
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	12	12
	2	6	13	12

### 3.1.5. Легкая атлетика

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
<b>Базовый уровень</b>				
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	8	12
	2	6	9	12



### 3.1.6. ОФП

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
Стартовый уровень				
Стартовый уровень подготовки 1 год обучения	1	4	5	12

### 3.1.7. Самбо

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
Базовый уровень				
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	7	12
	2	6	8	12
Углубленный уровень				
Углубленный уровень подготовки 2 года обучения	1	8	12	12
	2	8	13	12

### 3.1.8. Футбол

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
Стартовый уровень				
Стартовый уровень подготовки 2 года обучения	1	4	5	12
	2	4	6	12
Базовый уровень				
Базовый уровень подготовки 3 года обучения	1	6	8	12
	2	6	9	12
	3	6	10	12
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	12	12
	2	6	13	12

### 3.1.9. Шахматы

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
Стартовый уровень				
Стартовый уровень подготовки 1 год обучения	1	4	5	12
Базовый уровень				
Базовый уровень подготовки 2 года обучения	1	6	11	12
	2	6	12	12

### 3.1.10. Шашки

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп
Стартовый уровень				
Стартовый уровень подготовки 1 год обучения	1	4	5	12

Результаты освоения образовательной программы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта:
  - знание истории развития избранного вида спорта;
  - знания, умения и навыки гигиены;
  - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
  - знание основ здорового питания;
2. Общая физическая подготовка:
  - разностороннее физическое развитие;
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений;
3. Общая и специальная физическая подготовка:
  - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях по избранному виду спорта;
  - специальная психологическая подготовка;
4. Основы профессионального самоопределения:
  - развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в команде;
  - развитие организаторских качеств и ориентация на тренерско-педагогическую деятельность;
  - приобретение практического опыта педагогической деятельности;
5. Вид спорта:
  - развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
  - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
  - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - знание техники безопасности при занятиях;
  - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
  - знание основ судейства;
  - знание официальных правил соревнований
6. Различные виды спорта:
  - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
7. Судейская подготовка:
  - освоение методики судейства спортивных соревнований;
  - знание этики поведения спортивных судей.
8. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки;

9. Спортивное и специальное оборудование:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;