

Протокол № 01 педагогического совета  
от «22» сентября 2021 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Михайлов А.Н.

2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
муниципального района «Сунтарский улус (район)»  
Республики Саха(Якутия)  
на 2021-2022 учебный год.

Сунтар, 2021 г.

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 «Детско-юношеская спортивная школа» МР «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия).

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 тренеров-преподавателей.

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 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 направлена 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 2021-2022 учебном году в МБУ ДО «ДЮСШ» реализуется 6 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: волейбол, вольная борьба, мас-рестлинг, настольный теннис, шашки, борьба хапсагай. Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных(типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы). Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной

программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Программа реализует 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:

- теоретическая основа физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- воспитательная работа.

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 общеразвивающей программе определяется из расчета не менее на 39 недель в год и дополнительно 9 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с

одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в паре, группе, или команде;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в одновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких отделениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

Обучение учащихся в МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется по одному направлению: обучение по общеразвивающим программам. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (3 года для начального уровня и 5 лет для учебно-тренировочного уровня).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в Учреждении составляет 45 минут.

В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

- 6 часов для групп начальной подготовки 1 года обучения;
- 9 часов для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения;
- 12 часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения;
- 14 часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения;
- 16 часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения;
- 18 часов для учебно-тренировочных групп 4 года обучения;
- 20 часов для учебно-тренировочных групп 5 года обучения;

Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю по национальным видам спорта не может превышать:

- 6 часов для групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения;
- 8 часов для групп начальной подготовки 3 года обучения;
- 12 часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения;
- 16 часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения;

- 18 часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения;

- 20 часов для учебно-тренировочных групп 4 года обучения;

В группах, где нагрузка составляет более 20 часов, возможно проведение двух тренировок в день. Количество занятий в неделю составляет от 3 до 6 раз. Комплектование вновь созданных групп по общеразвивающим программам осуществляется тренером-преподавателем.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-** учебно-тренировочный процесс происходит в группах НП-1 6 часов недельной нагрузки, НП-2,3 года обучения- 9 часов недельной нагрузки. По национальным видам спорта учебно-тренировочный процесс происходит в группах НП-1,2 6 часов недельной нагрузки, НП-3 года обучения- 8 часов недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей; начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта; формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.** Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Переход обучающихся на следующий год обучения происходит на основании выполнения нормативов по общефизической и специальной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс с 01 октября 2021 года будет проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в учреждении в связи с повышенной готовностью на территории Республики Саха(Якутия) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до стабилизации ситуации согласно расписания дистанционного обучения Учреждения. Минимальное время одного академического часа при ДОТ ( дистанционные образовательные технологии) составляет -30 минут.

## 2. Учебные часы.

Учебный план определяет:

- количество учебных групп по общеразвивающей программе;
- количество учебных часов в неделю на каждую учебную группу;
- количество учебных часов в учебной группе за 39 недель;
- количество учебных часов в неделю во всех учебных группах;
- количество учебных часов в учебном году во всех учебных группах;
- общее распределение учебных часов по видам спорта.

### Учебный план на 2021-2022 учебный год по ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (настольный теннис, шашки)

Вид спорта	Уровень подготовки	Количество 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	ГНП-2	1	9	351	9	351
	УТГ-2	1	14	546	14	546
	<b>всего</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>897</b>	<b>23</b>	<b>897</b>
ШАШКИ	ГНП-2	1	9	351	9	351
	УТГ-3	1	16	624	16	624
	<b>всего</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>975</b>	<b>25</b>	<b>975</b>

### Учебный план на 2021-2022 учебный год по КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (волейбол)

Вид спорта	Уровень подготовки	Количество 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	ГНП-3	1	9	351	9	351
	<b>итого</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>351</b>	<b>9</b>	<b>351</b>

**Учебный план на 2021-2022 учебный год  
по СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ  
(вольная борьба)**

Вид спорта	Уровень подготовки	Количество 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
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	ГНП-2	1	9	351	9	351
	ГНП-3	1	9	351	9	351
	<b>итого</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>702</b>	<b>18</b>	<b>702</b>

**Учебный план на 2021-2022 учебный год  
по НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(мас-рестлинг, борьба хапсагай)**

Вид спорта	Уровень подготовки	Количество 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
МАС-РЕСТЛИНГ	ГНП-2	1	6	234	6	234
	ГНП-3	4	8	312	32	1248
	УТГ-2	1	16	624	16	624
	<b>итого</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>1170</b>	<b>54</b>	<b>2106</b>
БОРЬБА ХАПСАГАЙ	ГНП-1	2	6	234	12	468
	ГНП-2	1	6	234	6	234
	УТГ-3	1	18	702	18	702
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>1170</b>	<b>36</b>	<b>1404</b>

**Распределение учебных часов  
на 2021-2022 учебный год по культивируемым видам спорта**

№	Вид спорта		Общее количество групп	Общее количество часов в неделю во всех группах	Общее количество часов в учебном году во всех группах
1	Игровые виды спорта	Настольный теннис	2	23	897
		шашки	2	25	975
2	Командно-игровые виды спорта	волейбол	1	9	351
3	Спортивные единоборства	Спортивная (вольная) борьба	2	18	702
4	Национальные виды спорта	Мас-рестлинг	6	54	2106
		Хапсагай	4	36	1404
		<b>итого</b>	<b>17</b>	<b>165</b>	<b>6435</b>