

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Кугарчинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрен на
педагогическом
совете учреждения
Протокол №1
от 31 августа 2023 года



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

МР Кугарчинский район РБ

Кускаров В.А.

31 августа 2023 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2023-2024 учебный год

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан (далее – МАОУ ДО ДЮСШ) на 2023-2024 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
 - Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14);
 - Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
 - Уставом МАОУ ДО ДЮСШ;
 - Образовательной программой МАОУ ДО ДЮСШ
 - Локальными актами Учреждения (инструкциями по технике безопасности при проведении учебных занятий, по противопожарной безопасности, по охране труда при проведении спортивных соревнований, правовыми актами органов местного самоуправления).
 - Рекомендациями Министерства образования и науки республики Башкортостан об организации работы в УДО в 2023-2024 учебном году.
 - СанПин СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
 - Методическими рекомендациями для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования республики Башкортостан 2020 г.
- В МАОУ ДО ДЮСШ реализуются следующие дополнительные общеобразовательные программы:
1. Общеобразовательная программа по баскетболу для детей и подростков 8-17 лет.
 2. Общеобразовательная программа по боксу для детей и подростков 10-17 лет.

3. Общеобразовательная программа по волейболу для детей и подростков 9-17 лет.
4. Общеобразовательная программа по легкой атлетике для детей и подростков 9-17 лет.
5. Общеобразовательная программа по лыжным гонкам для детей и подростков 9-17 лет.
6. Общеобразовательная программа по национальной борьбе «Корэш» для детей и подростков 9-17 лет.
7. Общеобразовательная программа по плаванию для детей и подростков 7-17 лет.
8. Общеобразовательная программа по мини-футболу для детей и подростков 8-18 лет.
9. Общеобразовательная программа по хоккею для детей и подростков 9-16 лет.
10. Общеобразовательная программа по шахматам для детей и подростков 7-17 лет.
11. Общеобразовательная программа по мини-лапте для детей и подростков 9-17 лет.

Программы содержат научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по культивируемым видам спорта.

Начало учебного года: 1 сентября 2023 года. С 1 сентября до 15 сентября комплектование учебных групп.

Окончание учебного года: 31 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года: 39 недель.

Тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию занятий с 9.00 ч. до 20.00 ч. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 ч. Продолжительность учебной недели: 6 дней. Выходной день – воскресенье.

Продолжительность академического часа: 45 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часов на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, 3 академических часов – на учебно-тренировочном этапе.

Продолжительность академического часа во время дистанционного обучения составляет 35 минут.

Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет.

Спортивная подготовка проводится по принципу этапности:

1. Спортивно-оздоровительный этап. Осуществляется весь период обучения.
2. Этап начальной подготовки. Период обучения 2-3 года.
Задачи и преимущественная направленность этапов:
 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

3. Учебно-тренировочный этап. Период обучения 4-5 лет.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации; совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Основными формами учебно-воспитательного процесса в группах являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся МАОУ ДО ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

2. Учет участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ, района.

3. Учет личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

4. Учет выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

5. Учет членов сборных команд района по видам спорта.

Сроки проведения промежуточной аттестации: 1 полугодие – декабрь 2023 года, 2 полугодие – май 2024 года.

Недельная учебная нагрузка на разных этапах спортивной подготовки

№	Вид спорта	СОГ	Этап начальной подготовки (ГНП)			Учебно-тренировочный этап (УТГ)			
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Баскетбол	4	6	9	9	12	14	16	18
2.	Бокс	4	6	9	9	12	14	16	18
3.	Волейбол	4	6	9	9	12	14	16	18
4.	Легкая атлетика	4	6	9	9	12	14	16	18
5.	Лыжные гонки	4	6	9	9	12	14	16	18
6.	Мини-лапта	4	6	9	9	12	14	16	18
7.	Национальная борьба «Корэш»	4	6	9	9	12	14	16	18
8.	Плавание	4	6	9	9	12	14	16	18
9.	Мини-футбол	4	6	9	9	12	14	16	18
10.	Хоккей	4	6	9	9	12	14	16	18
11.	Шахматы	4	6	9	9	12	14	16	18

Годовая учебная нагрузка

№	Вид спорта	СОГ	Число учебных часов за 39 недель						
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бокс	156	234	351	351	468	546	624	702
2	Баскетбол	156	234	351	351	468	546	624	702
3	Волейбол	156	234	351	351	468	546	624	702
4	Легкая атлетика	156	234	351	351	468	546	624	702
5	Лыжные гонки	156	234	351	351	468	546	624	702
6	Мини-лапта	156	234	351	351	468	546	624	702
7	Национальная борьба «Корэш»	156	234	351	351	468	546	624	702
8	Плавание	156	234	351	351	468	546	624	702
9	Мини-футбол	156	234	351	351	468	546	624	702
10	Хоккей	156	234	351	351	468	546	624	702
11	Шахматы	156	234	351	351	468	546	624	702

Количество групп и обучающихся

№	Вид спорта, Тренер-преподаватель	Количество групп по отделениям, уровень подготовки			Количество часов в неделю / в год			Количество обучающихся по группам			Количество обучающихся по отделениям
		СОГ	ГНП	УТГ	СОГ	ГНП	УТГ	СОГ	ГНП	УТГ	
1.	Баскетбол Исмагилова К.И. Давлетбаев И.Х. Максаков В.Т.	-	3 НП-1 НП-1 НП-1	1 УТГ-2 - -	-	3 6/234 6/234 6/234	1 14/546 - -	-	11 15 18	9 - -	53
2.	Бокс Сальтяшев Х.Х.	-	1 НП-1	2 УТГ-1 УТГ-3	-	1 6/234	2 12/468 16/624	-	16	16 14	46
3.	Волейбол Кильдебаева А.Б. Нурмухаметова А.Д. Ильгватов Ф.Е. Мазитов А.Р. Максимов С.Н. Мухамедьянов А.З	-	6 НП-3 НП-1 НП-2 НП-1 НП-1 НП-2	2 УТГ-2 УТГ-1	-	4 9/351 6/234 9/351 6/234 6/234 9/351	2 14/546 12/468	- - -	17 12 21 14 40 22	- 15 19	160
4.	Легкая атлетика Кильдебаев Ф.Г.	-	1 НП-1	-	-	1 9/351	-	-	21		21
5.	Лыжные гонки Сергеев В.Ю. Максаков В.Т.	-	1 НП-2	2 УТГ-1 УТГ-1		1 9/351	2 12/468 12/468	- -	19 15	15	49
6.	Мини-лапта Васюткин А.А.	-	1 НП-1	-	-	1 6/234	-	-	20	-	20
7.	Национальная борьба «Корэш» Мазитов А.Р. Шарипов А.А.	-	2 НП-1 НП-3	- -	-	2 9/351 9/351	- -	-	15 28	- -	43
8.	Плавание Габбасов А.А. Мавлютов А.Р.	- -	2 НП-1 НП-1	2 УТГ-1 УТГ-2	- -	2 6/234 6/234	2 12/468 14/546	- -	18 21	12 16	67
9.	Мини-футбол Кобельков С.П. Хренов Р.А.	- -	2 НП-3 НП-3	1 УТГ-1 -	- -	2 9/351 9/351	1 12/468 -	- -	18 15	16 -	49
10.	Хоккей Хайсаров М.И. Губайдуллин М.Н.	- -	2 НП-1 НП-2	1 УТГ-2	-	2 6/234 9/351	1 14/546		18 24	7	49
11.	Шахматы Хаиров А.А.		1 НП-1		-	1 6/234			16		16
Всего отделений-11			22	11		6318	5616		434	139	573
тренеров-преподавателей - 21 в т.ч. 9 совместителей		групп – 33			часов в год – 11934			Обучающихся-573			