

Документ подписан электронной подписью  
Урсов Алексей Юрьевич  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.  
БАГРАТИОНОВСКА"  
Подписано: 28.08.2023 12:39 (UTC)

Муниципальный округ Калининградской

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

Принят на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2023 года

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ  
г. Багратионовска»  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Урсов  
« » \_\_\_\_\_ 2023 года

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»  
на 2023-2024 учебный год**

г. Багратионовск  
2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к учебному плану  
МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»  
на 2023-2024 учебный год

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ)- профильное учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является получение дополнительного образования детьми и подростками в области физической культуры и спорта по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, борьба дзюдо, греко-римская борьба, функциональное многоборье, бадминтон и каратэ; дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: бадминтон, волейбол, греко-римская борьба, дзюдо, карате, футбол, функциональное многоборье.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

### **Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.**

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами выбранного вида спорта.

### **Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.**

#### **Задачи начального этапа подготовки 1-3 года обучения в соответствии с ФССП и примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.**

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
3. Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом.
4. Обучение основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков.

5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

6. Получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

7. Ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

**Задачи учебно-тренировочного этапа в соответствии с ФССП и примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.**

1. Повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

2. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.

3. Изучение правил безопасности на занятиях избранным видом спорта и успешное выполнение этих правил в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.

4. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.

5. Изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля.

6. Овладение общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта.

7. Изучение и соблюдение антидопинговых правил, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;

8. Выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;

9. Участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на в соответствии с ФССП по избранному виду спорта.

10. Участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации в соответствии с ФССП по избранному виду спорта.

11. Получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

**1. Нормативные и аналитические основания составления учебного плана.**

Учебный план МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» составлен на основе:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г № 329 ФЗ;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: бадминтон, баскетбол, волейбол, дзюдо, каратэ, греко-римская борьба, футбол, функциональное многоборье;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575)

- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ «Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в РФ» СК- 02- 10 3685 от 12.12.2006 г;
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»;
- Локальных нормативных актов МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска»

## **2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана.**

**Цель** образовательного процесса в ДЮСШ - создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

**Основными задачами ДЮСШ является создание условий для:**

- вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- воспитания гражданственности, трудолюбия.

## **3. Характеристика структуры учебного плана.**

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий:

- 52 недели занятий с 1 сентября по 31 августа (46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки) с традиционным началом учебного года 1 сентября, и по индивидуальным планам в течении 6 недель обучающихся на период их активного отдыха ).
- 44 недели сертифицированные программы с 1 сентября по 1 июля (44 недели в условиях спортивной школы)
- 40 недель занятий с 1 сентября по 31 мая (40 недель в условиях спортивной школы – спортивно-оздоровительные группы на базе спортивных залов образовательных учреждений и культурно-досуговых центров).

- Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин. для общеразвивающих программ и 60 минут для образовательных программ спортивной подготовки) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (начальный или учебно-тренировочный этап), составляя учебный план-график для каждой группы.

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

- возраст занимающихся,
- год занятий в школе;
- спортивный разряд,
- количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время учебно-тренировочные занятия продолжаются до отпусков тренеров-преподавателей (16-17 июля), кроме того, могут открываться в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, во время отпусков тренеров-преподавателей организуется самостоятельная подготовка обучающихся в соответствии с индивидуальными планами.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1-3 года обучения, спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов (допускается увеличение времени одного занятия до 4 академических часов при включении в программу занятий темы – «другие виды спорта»).

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

#### **4. Основные разделы содержания учебного плана.**

1. **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.

2. **Физическая подготовка включает:**

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

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

4. **Тактическая подготовка**
5. **Интегральная подготовка.**
6. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
7. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
8. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
9. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
10. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 40 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
баскетболу, волейболу, футболу, бадминтону (спортивно-оздоровительные  
группы 136 часов)

№п/п	Разделы подготовки	СОГ-136 ч. баскетбо л	СОГ-136 ч. настоль ный теннис	СОГ-136 ч. бадминт он	СОГ-136 ч. волейбо л	СОГ-273 ч. волейбо л
1	Теоретическая подготовка	6	4	8	7	7
2	Общая физическая подготовка	40	60	47	32	66
3	Специальная физическая подготовка	13	-	25	18	56
4	Техническая подготовка	41	42	34	26	71
5	Тактическая подготовка	18	12	6	15	56
6	игровая практика	-	-	-	32	13
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	-	-	-
8	Соревнования	14	14	4	4	4
9	Развитие творческого мышления	-	-	10	-	-
10	Контрольные испытания (приемные переводные)	2	2	2	2	2
11	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>273</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
по волейболу.

№п/п	Разделы подготовки	СОГ	УТГ-2	УТГ-3
1	Теоретическая подготовка	7	24	36
2	Общая физическая подготовка	88	124	148
3	Специальная физическая подготовка	68	80	116
4	Техническая подготовка	74	168	202
5	Тактическая подготовка	56	66	74
6	Интегральная подготовка	-	88	116
7	Инструкторская и судейская практика	-	12	24
8	Соревнования	4	38	84
9.	Игровая подготовка	13	-	-
10.	Контрольные испытания (приемные переводные)	2	2	4
11	Восстановительные мероприятия	-	8	12
12	Медицинские мероприятия	2	4	4
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**На 40 и 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах) по футболу**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ 138 ч.	СОГ сертифицир ованная	СОГ 312 ч.	УТГ-1
1.	Теоретическая подготовка	9	7	6	10
2.	Общая физическая подготовка	35	41	64	106
3.	Специальная физическая подготовка	20	31	21	56
4.	Техническая подготовка	35	48	-	208
5.	Тактическая подготовка	20	35	-	42
6.	Технико-тактическая подготовка	-	-	170	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	12
8.	Игровая подготовка	2	-	-	-
9.	Соревнования	8	4	30	42
10.	Интегральная подготовка	5	-	-	124
11.	Контрольные испытания (приемные переводные)	4	-	4	2
12.	Психологическая подготовка	-	-	12	10
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8
14.	Медицинские мероприятия	2 (не учитыв.)	2 (не учитыв.)	2 (не учитыв.)	4
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>138</b>	<b>166</b>	<b>312</b>	<b>624</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**  
**по дзюдо**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>СОГ (сертифицированная)</b>	<b>УТГ-1</b>
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>24</b>
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>182</b>
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>144</b>
4.	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>49</b>	<b>378</b>
5.	Участие в соревнованиях	-	42
6.	Техническая подготовка	-	262
7.	Тактическая подготовка	-	30
8.	Технико-тактическая подготовка	43	
9.	Психологическая подготовка	4	10
10.	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация	2	2
11.	Инструкторская и судейская практика	-	20
12.	Медицинские мероприятия	2 (не учитыв.)	4
13.	Восстановительные мероприятия	-	8
14.	Другие виды спорта	13	-
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>123</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**  
**по каратэ**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ 312 ч.	СОГ серт.	ГНП-2	УТГ-2
1.	Теоретическая подготовка	8	7	12	36
2.	Общая физическая подготовка	64	39	140	160
3.	Специальная физическая подготовка	60	31	34	140
4.	Технико-тактическая подготовка	-	57	-	-
5.	Техническая подготовка	88	-	124	260
6.	Тактическая подготовка	32	-	62	114
7.	Интегральная подготовка	28	-	24	140
8.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	4
9.	Психологическая подготовка		-	8	18
10.	Соревновательная деятельность	10	-	-	18
11.	Инструкторская и судейская практика	12	-	-	26
12.	Медицинское обследование	2 (не входит)	2	2	4
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	16
14.	Специальные подготовительные упражнения	-	20	-	-
15.	Другие виды спорта	8	8	-	-
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>166</b>	<b>416</b>	<b>936</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**  
**по бадминтону**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ - 136 ч.	СОГ серт.	СОГ 312 ч.	ГПП-1	УТГ-1
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	14	24
2.	Общая физическая подготовка	27	32	64	112	130
3.	Специальная физическая подготовка	25	30	60	42	122
4.	Техническая подготовка	34	44	88	96	240
5.	Тактическая подготовка	16	16	32	30	79
6.	Интегральная подготовка	-	-	8	-	-
7.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2
8.	Другие виды спорта, развитие творческого мышления	10	20	20	-	-
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9	72
10.	Участие в соревнованиях	14	14	30	-	28
11.	Психологическая подготовка	-	-	-	5	18
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	4
13.	Медицинские мероприятия	2 (не входит)	2 (не входит)	2 (не входит)	2	4
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>136</b>	<b>166</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>728</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**  
**по греко-римской борьбе**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>СОГ</b>	<b>ГПП-2</b>	<b>УТГ-3</b>
1.	Теоретическая подготовка	14	24	48
2.	Общая физическая подготовка	80	190	234
3.	Специальная физическая подготовка	78	48	138
4.	Техническая подготовка	68	18	84
5.	Тактическая подготовка	31	18	54
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	6
7.	Психологическая подготовка	10	10	18
8.	Контрольно-переводные испытания	2	2	4
9.	Другие виды спорта	22	-	-
10.	Инструкторская и судейская практика	3	-	24
11.	Участие в соревнованиях	2	-	10
12..	Медицинские мероприятия	2	2	4
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)**  
**по функциональному многоборью**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ-2	СОГ-3 год	ГПП-1	УТГ-2
1.	Теоретическая подготовка	2	2	8	24
2.	Общая физическая подготовка	238	228	156	186
2.1	Упражнения с весом собственного тела	104	94	-	-
2.1.1	Базовые упражнения	55	45	-	-
2.1.2	Упражнения среднего уровня	35	35	-	-
2.1.3	Продвинутое упражнения	14	14	-	-
2.2	Упражнения с отягощением	84	84	-	-
2.2.1	Базовые упражнения	57	57	-	-
2.2.2	Упражнения среднего уровня	27	27	-	-
2.3	Циклические упражнения	86	86	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	30	30	78	162
4.	Участие в соревнованиях	-	10	-	18
5.	Техническая подготовка	-	-	40	112
6.	Тактическая подготовка	-	-	18	50
7.	Психологическая подготовка	-	-	4	10
8.	Контрольные мероприятия	2	4	2	2
9.	Инструкторская и судейская практика	10	10	-	48

10.	Медицинские мероприятия	2	2	2	4
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	8
12.	Спортивные и подвижные игры	30	40	-	-
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>

Зам. директора по УВР

Гаврысь В.А.