Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
_____ А.В. Ражев
«____» _____ 2023 г.

DN: OU=директор, O=МАОУ ДО ДЮСШ, CN=Ражев Андрей Вячеславович, E=dush.uglich@yarregion.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение: г. Углич, Ярославская область, ул. Ярославская, 56
Дата: 2023.09.01 10:21:46+03'00'

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного образовательного учреждения Дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличскогого муниципального района на 2023-2024 учебный год

2023

Пояснительная записка

Учебный процесс строится на основании учебной программы МАОУ ДО ДЮСШ и учебного плана. Учебный план по дополнительным общеразвивающим программам рассчитан на 39 недель занятий, по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки – на 52 недели. Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы, требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Срок обучения по программам спортивной подготовки по реализуемым этапам подготовки в зависимости от вида спорта:

Спортивная акробатика, Волейбол. Лыжные гонки

- начальная подготовка – 3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет

Прыжки на батуте

- начальная подготовка – 2 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет

Срок обучения по дополнительным общеразвивающим программам – 1 год:

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План годового учебно-тренировочного процесса по этапам обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет (1 год)	До трех лет (свыше года)	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10		**6**			**4**	**2**
1	Общая физическая подготовка, часов	109	138	56	62	74	83	94
2	Специальная физическая подготовка, часов	47	71	114	132	146	175	250
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	0	0	36	44	51	67	72
4	Техническая подготовка, часов	144	191	260	312	364	416	541
5	Тактическая подготовка, часов	2	3	12	20	22	17	10
6	Теоретическая подготовка, часов	3	3	6	6	8	8	4
7	Психологическая подготовка, часов	1	2	8	11	14	8	8
8	Инструкторская и судейская практики, часов	0	0	16	25	36	42	31
9	Медицинские мероприятия, часов	2	2	3	3	3	4	8
10	Медико-биологические мероприятия, часов	1	2	3	3	3	4	8
11	Восстановительные мероприятия, часов	1	2	2	3	3	4	8
12	Тестирование и контроль, часов	2	2	3	3	4	5	7

План годового учебно-тренировочного процесса по этапам обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет (1 год)	До трех лет (свыше года)	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10		**6**			**4**	**2**
1	Общая физическая подготовка, часов	109	141	114	137	131	83	104
2	Специальная физическая подготовка, часов	78	104	136	162	146	166	166
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	3	8	26	31	51	67	83
4	Техническая подготовка, часов	87	116	156	187	277	374	520
5	Тактическая подготовка, часов	8	12	18	22	27	32	36
6	Теоретическая подготовка, часов	8	8	8	10	10	12	12
7	Психологическая подготовка, часов	6	9	10	12	14	14	14
8	Инструкторская и судейская практики, часов	6	8	42	50	58	67	83
9	Медицинские мероприятия, часов	2	2	3	3	3	4	5
10	Медико-биологические мероприятия, часов	1	2	2	3	4	4	5
11	Восстановительные мероприятия, часов	1	2	2	3	4	4	5
12	Тестирование и контроль, часов	2	2	3	3	4	5	6
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**1040**

План годового учебно-тренировочного процесса по этапам обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет (1 год)	До двух лет (свыше года)	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	**8**	**10**	**12**	**16**	**20**	**24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10		**6**			**4**	**2**
1	Общая физическая подготовка, часов	193	242	208	250	300	281	225
2	Специальная физическая подготовка, часов	56	104	156	187	250	385	499
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	3	12	21	25	83	125	212
4	Техническая подготовка, часов	47	42	94	112	100	125	112
5	Тактическая подготовка, часов	2	4	8	10	26	30	48
6	Теоретическая подготовка, часов	2	2	4	4	8	10	12
7	Психологическая подготовка, часов	2	2	4	5	8	12	15
8	Инструкторская и судейская практики, часов	0	0	5	6	25	31	25
9	Медицинские мероприятия, часов	2	2	3	3	4	8	12
10	Медико-биологические мероприятия, часов	1	2	2	3	5	8	12
11	Восстановительные мероприятия, часов	1	2	12	16	19	21	68
12	Тестирование и контроль, часов	2	2	3	3	5	5	8
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**624**	**832**	**1040**	**1248**

План годового учебно-тренировочного процесса по этапам обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет (1 год)	До трех лет (свыше года)	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10		**6**			**4**	**2**
1	Общая физическая подготовка, часов	92	123	114	132	116	67	83
2	Специальная физическая подготовка, часов	36	49	68	81	102	183	208
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	3	3	62	75	86	100	104
4	Техническая подготовка, часов	69	92	109	131	167	191	260
5	Тактическая подготовка, часов	36	48	68	84	118	128	177
6	Теоретическая подготовка, часов	8	10	14	16	16	20	22
7	Психологическая подготовка, часов	6	9	12	12	12	18	30
8	Инструкторская и судейская практики, часов	0	0	5	12	15	17	20
9	Медицинские мероприятия, часов	2	2	3	3	3	4	5
10	Медико-биологические мероприятия, часов	1	2	2	3	4	4	5
11	Восстановительные мероприятия, часов	1	2	2	3	4	4	5
12	Тестирование и контроль, часов	2	2	3	3	4	5	6
13	Интегральная подготовка	56	75	57	69	80	92	114
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**1040**

План учебного процесса
по дополнительным общеразвивающим программам
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка (ОФП)», «Спортивная акробатика»,
«Настольный теннис», «Лыжные гонки», «Волейбол»

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1			9
2	Общая физическая подготовка	16	14	14	15	10	12	13	13	12		119
3	Специальная физическая подготовка	8	6	6	8	5	8	8	8	5		62
4	Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	2		30
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий										
6	Медицинское обследование		1							1		2
	Контрольные нормативы									4		4
	Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24		226

План учебного процесса
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика первые шаги»

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	10	11	10	12	10	10	11	11	8		93
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	1	3	3	4	2		27
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий										
6	Медицинское обследование		1							1		2
	Контрольные нормативы									4		4
	Всего	**17**	**18**	**17**	**19**	**13**	**16**	**17**	**18**	**17**		**152**

План учебного процесса
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной акробатике «В мире грации и пластики»

№	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный
	Группы	**СО**
	Год обучения	**1**
	Нагрузка (часов в неделю)	**3**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**
	-Физическая культура и спорт в России	1
	-Развитие акробатики, акробатические упражнения	1
	-Гигиена, закаливание, режим дня	1
	-Правила соревнований по акробатике	-
	-Техническая подготовка	-
	-Нормативные требования при переводе	-
	-Оборудование и инвентарь	1
2.	**Практическая подготовка:**	**110**
а)	Общая физическая подготовка	34
б)	Специальная физическая подготовка	38
в)	Изучение и совершенствование техники	
-	акробатические упражнения	38
г)	Участие в соревнованиях	2
д)	Приемные и переводные испытания	2
е)	Судейская практика	
	Общее количество часов (39 недель)	**114**

План учебного процесса
по дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол для школьников»

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1			9
2	Общая физическая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	10	9		80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	5	4	5	4	5	5		62
4	Технико-тактическая подготовка		2	2	2	2	3	2	3	3		30
5	Участие в соревнованиях	Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий из расчета нагрузки 2 часа за день соревнований с переносом одного учебного занятия на день соревнований										
6	Медицинское обследование		1							1		2
	Контрольные нормативы									4		4
	Всего	12	16	17	17	16	17	16	19	22		152