

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Тисульская детско-юношеская спортивная школа**

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом
МУ ДО Тисульской ДЮСШ
Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ ДО
Тисульской ДЮСШ

А.А.Майер

2022г.



**Учебный план
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план муниципального учреждения дополнительного образования Тисульской детско-юношеской спортивной школы (далее – ДЮСШ) разработан в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Законом Кемеровской области от 25.04.2008г. № 30 – ОЗ «О физической культуре и спорте»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Устав муниципального учреждения дополнительного образования Тисульской детско-юношеской спортивной школы Приказ № 75 от 28.05.2020 года.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
7. Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.Цели и задачи.

Главная цель деятельности спортивной школы:

- содействие в развитии физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности воспитанников, популяризации физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Привлечь максимально возможное число детей, подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Организовать содержательный досуг детей и подростков;
3. Развивать физические способности учащихся на занятиях различными видами спорта;
4. Формировать у учащихся стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Учебный план отражает образовательную деятельность, строящуюся с учетом социального заказа, интересов и индивидуальных особенностей детей с 5 до 18 лет, а также кадровых и материальных возможностей ДЮСШ.

Программный материал строится по возрастающей сложности с учетом возрастных, психологических особенностей детей.

Реализация программы осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях детей. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерами-преподавателями с учетом образовательных программ, разрабатываемых и утверждаемых ДЮСШ на основе примерных по

видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта и (или) образовательных программ, рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования. Тренеры-преподаватели могут самостоятельно разрабатывать авторские программы, которые утверждаются педагогическим советом ДЮСШ.

ДЮСШ самостоятельно в выборе системы и методов оценки, умений, навыков и спортивной подготовленности, форм, методов и периодичности проведения контрольных тестов обучающихся.

2. Этапы образовательного процесса.

Образовательный процесс ДЮСШ включает следующие этапы:

Этапы подготовки	Период подготовки (лет)	Направленность деятельности
Спортивно – оздоровительный этап	Весь период	Массовый спорт

3. Задачи на этапах многолетней подготовки.

Спортивно-оздоровительные группы - осуществляют спортивную подготовку и открываются по решению учредителя, при отсутствии в данной территории развитой системы спортивно-оздоровительных детских центров и других учреждений дополнительного образования детей, имеющих в том числе, физкультурно-спортивную направленность. При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в организации, осуществляющих спортивную подготовку может производиться на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4. Продолжительность занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- **на спортивно-оздоровительном этапе** – для детей до 8 лет 1 час при занятиях 2-3 раза в неделю – 72-108 часов год;
- **на спортивно-оздоровительном этапе** первого-четвертого года обучения – 2 часа при занятиях 3 раза в неделю – 216 часов год;
- **на спортивно-оздоровительном этапе** пятого года обучения – 2 часа при занятиях 4 раза в неделю – 288 часов в год;

5. Наполняемость групп.

В ДЮСШ устанавливается наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с таблицей.

Группа	Период обучения	Наполняемость групп (чел)
Спортивно-оздоровительная группа	Весь период	10-30

Примечание: Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Продолжительность учебного года в ДЮСШ осуществляется с 1 сентября по 31 мая в течение календарного года, включая каникулярное время. ДЮСШ работает по шестидневной рабочей неделе с 8.00 до 21.00 часов, в том числе и в каникулярное время.

Учебный план составляется с расчетом на 36 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.

В период школьных каникул тренировочные занятия ведутся по скорректированному расписанию с основным или переменным составом, индивидуально, а так же в форме сборов, соревнований, походов и т.д.

Продолжительность занятий детей в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 часа, в выходные и каникулярные дни - 3 часа. Продолжительность академического часа - 45 мин. Перерыв после каждого часа занятий 15 мин.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в объединениях являются:

1. Учебно-тренировочные занятия
2. Теоретические занятия
3. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях
4. Участие в матчевых встречах
5. Участие в областных и районных соревнованиях
6. Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере
7. Судейская практика обучающихся
8. Инструкторская работа

Учреждение организует и проводит массовые мероприятия районного значения в соответствии с планом работы ДЮСШ.

**Распределение нагрузки
МУ ДО Тисульской ДЮСШ
на 2022-2023 уч.год**

№ п/п	ФИО	СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3	ПФДО	Часы	Всего/ ставки	
1	Абаджян А.А.	бш	бш 12нт	8ш 8нт	4ш 4нт	40 8	48/2,66	
2	Алфимов Е.М.		б л бл	8л	4ф 4в	20 8	28/1,5	
3	Альшевская С.А.	бф	бф		4ф 4ф	12 8	20/1,11	
4	Бодров Ю.А.	бм/ф ЗГТО(д/с №4)	бв бв	8м/ф 8м/ф	4м/ф 4ГТО(д/с №3)	37 8	45/2,5	
5	Лисенков А.В.		бв(д) 12л бнт бш		4в 4м/ф	30 8	38/2,11	
6	Майер Е.И.	бд	18д	12д	4д 4д	36 8	44/2,22	
7	Митюшкина С.Н.	декретный отпуск						
8	Чикаров А.В.		бл бш бнт	бф бв	4в 4ф	36 8	44/2,44	
9	Чурсинов А.В.		12м/ф 6б/б	бл	4 4	30 8	32/1,7	
	Итого часов							299/16,6
	Часов ПФДО							64
	Вакансия							58
	Всего часов							357

Всего часов **357**. Общая нагрузка на всех тренеров – преподавателей: **299 часов**, в том числе на ПФДО **64 часа**. На вакансии **58 часов**.

Всего групп: 55

СОГ – 1 – 5

СОГ – 2 – 22

СОГ – 3 – 12

ПФДО - 16

Распределение часов по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	Количество групп	Нагрузка/часы
1	Баскетбол	2	12
2	Волейбол	7	30
3	Дзюдо	8	44
4	Настольный теннис	6	36
5	Лыжные гонки	7	44
6	Мини-футбол	13	71
7	Шахматы/шашки	6	36
8	Фитнес -аэробика	4	20
9	Крошка ГТОшка	2	6
	Итого	55	299

		<p>И.Д. Свищевым, С. И. Соловейчик, В. А. Шишкина, Р. М. Дмитриева, Н. Л. Зорина, Д. С. Филиппова</p> <p>Данные программы, и сборник нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, взяты за основу составления учебных планов для ДЮСШ.</p>	
4	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	<p>Рабочая программа по лыжным гонкам (Разработана на основе Примерной программы по системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), П.В.Квашук, Л.В.Бакланов, «Советский спорт»,2005г. Допущено Федеральным агенством.</p>	1
5	ФУТБОЛ	<p>Рабочая программа по футболу (Разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), «Советский спорт», 2008г. Допущено Федеральным агенством.</p> <p>А.А.Сучилин, С.Н.Андреев, «Поурочная программа для юных футболистов. ДЮСШ. Футбол», Москва, «Тerra-Спорт», 2010г.</p> <p>В.Г Липатов, И.Е Маклас, «435 вопросов и ответов»М., Прейскурантиздат, 2011</p> <p>ВГазета «Футбол». Издат «Советский спорт».</p> <p>С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров, «Футбол в зале.Система подготовки», Москва, «Тerra-Спорт»,2009г.</p> <p>С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва, «Футбол. Универсальная техника атаки», Москва, «Спорт Академ Пресс»,2001г.</p> <p>Г.В.Монаков, «Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование», Москва, «Советский спорт», 2005г.</p> <p>М.Кук, «101 упражнение для юных футболистов», Москва, «АСТ», 2010г.</p> <p>Ж.Дюрэ, Жан Люк Чесло, «Футбол. Обучение базовой технике», Москва, «Спорт Академ Пресс»,2002г.</p> <p>К.Бишопс, Х В.Герардс, «Единоборство в футболе», Москва, «Тerra-Спорт»,2000г.</p>	1
6	ФИТНЕС-АЭРОБИКА	<p>Рабочая программа по фитнес-аэробике (Разработана на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика»)) для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования Полухина Т. Г., Малахаева О. А., Москва 2022г.)</p>	1
7	ШАШКИ, ШАХМАТЫ	<p>Рабочая программа по шашкам и шахматам (Разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), «Советский спорт», 2008г. Допущена Федеральным агенством.</p> <p>Примерная программа по шашкам 2013 год, Примерная программа по шахматам, 2013год</p> <p>И.Г.Сухин, «Программа по шахматам», Москва, «Просвещение», 2001г.</p> <p>Г.М.Зенков, «Первый шах»</p>	1

8	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	<p>Рабочая программа по настольному теннису (Разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. «Советский спорт», 2008г. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А.Н.Амелин, В.А. Пашинин.-М.: Физкультура и спорт, 198.-112с.</p> <p>Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. С.Г.Барчукова.-М.: Советский спорт, 1989.-48с.</p> <p>Барчукова Г.В. Настольный теннис в Вузе/Г.В.Барчукова А.Н. Мизин.-М.: Физкультура и спорт-2002.-132с.</p> <p>Байгулов Ю.П.Основы настольного тенниса/Ю.П.Байгулов, А.Н.Ронанин.-М.: Физкультура и спорт.179.-160с.</p> <p>Силонов С.Ракетка в настольном теннисе/Настольный теннис.-№2.-2002с.</p>	1
9	Крошка ГТОшка	<p>Рабочая программа Крошка ГТОшка (Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крошка ГТОшка» МУ ДО Тисульской ДЮСШ разработана в соответствии с основными законодательными актами в сфере образования на 2022г)</p>	1