

Приложение 1 к приказу №62 от 20.10.2021г.

№	Ф.И.О. тренера	Вид спорта	СОГ (Спортивно оздоровительная группа)	ГНП (группа начальной подготовки)			ГУТ (группа учебно-тренировочного периода)					Кол-во групп	часов в неделю	кол-во обуч-ся
				до года	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год			
	Штатные тренеры-преподаватели													
1	Новиков Артем Сергеевич	Баскетбол				3x12 69						3	36	69
2	Федоров Николай Юрьевич	Мини - футбол		1x6 23				1x12 23	1x18 23			3	36	69
3	Епанчинцев Дмитрий Алексеевич	Волейбол					3x12 69					3	36	69
4	Авсюков Валерий Анатольевич	Настольный теннис					3x12 69					3	36	69
5	Романюк Александр Николаевич	Спортивный туризм	2x6 46			1x9 23						3	21	69
6	Андреев Пётр Николаевич	Лыжные гонки					1x12 23	1x14 23				2	26	46
		Баскетбол	1x6 23									1	6	23
7	Мамайкин Алексей Николаевич	Пауэрлифтинг								2x18 23		2	36	46
8	Никонова Татьяна Васильевна	Дзюдо	2x6 46				2x12 46					4	36	92
9	Рысмендиев Эламан Турсунбекович	Дзюдо	1x6 23					2x14 46				3	34	69
10	Никонова Анастасия Александровна	Волейбол					1x12 23	1x12 23				2	24	46
11	Башкирцев Владимир Валерьевич	Дзюдо					3x12 69					3	36	69
12	Алексеева Марина Николаевна	Лыжные гонки					3x12 69					3	36	69
количество групп на этапе обучения			6	1		4	16	5	1	2		35	360	791
количество обучающихся в группах			124	23		92	368	115	23	46				
количество часов по годам обучения			36	6		45	192	66	18	36				
совместители (внутришкольные) тренеры-преподаватели														

№	Ф.И.О. тренера	Вид спорта	СОГ (Спортивно - оздоровите льная группа) до года	ГНП (группа начальной подготовки)			ГУТ (группа учебно-тренировочного периода)					Кол-во групп	часов в неделю	Кол-во обуч-ся
				1год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
13	Жернаков Евгений Николаевич	Волейбол	1x6 23				1x12 23					2	18	46
	количество групп		1				1					2	18	46
	количество обучающихся		23				23							
	количество часов по годам обучения		6				12							
	количество групп на этапе обучения		7	1		4	17	5	1	2		37		
	количество обучающихся в группах		147	23		92	391	115	23	46				837
	количество часов по годам обучения		42	6		45	204	66	18	36			378	

2021-2022 учебный год
итого детей: 837
итого часов: 378
итого групп: 37

**Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки
на 2021 - 2022 учебный год**

Этапы подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель в часах	количество групп
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6 ч.	276	5
Группа начальной подготовки	1 год	6 ч.	276	7
	2 год	8 ч.	368	4
	2 год	9 ч.	414	5
	3 год	8 ч.	368	1
	3 год	9 ч.	414	10
	3 год	14 ч.	644	1
Группа учебно-тренировочного периода	1 год	6 ч.	276	1
	1 год	9 ч.	414	1
	1 год	12 ч.	552	4
	2 год	12ч.	552	3
	2 год	14 ч.	644	1
	2 год	16 ч.	736	1
	3 год	16 ч.	736	-
	4 год	18 ч.	828	1
	5 год	20 ч.	920	-

План учебно-тренировочных занятий ДЮСШ

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий по волейболу

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные		Группы начальной подготовки		Группы учебно – тренировочного периода		
		1 год	2 год	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год
1	Количество часов в неделю	6	6	6	9	12	14	16
2	Теоретическая подготовка	4	10	8	14	16	18	20
3	Общая физическая подготовка	170	100	72	123	88	96	119
4	Специальная физическая подготовка	10	20	45	64	100	100	130
5	Техническая подготовка	75	100	72	100	120	129	140
6	Тактическая подготовка	3	10	30	50	70	102	110
7	Интегральная подготовка	-	-	25	35	70	109	110
8	Инструкторская и судейская практика	4	8	-	-	8	10	10
9	Соревнования	6	20	16	20	45	40	50
10	Контрольно-переводные испытания	4	8	8	8	10	10	12
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	25	30	35
12	Всего:	276	276	276	414	552	644	736

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

№	Разделы ПОДГОТОВКИ	Группы спортивно-оздоровительные	Группы начальной подготовки			Группы учебно – тренировочного периода				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество часов в неделю	6	6	8	8	12	14	16	20	20
2	Теоретическая подготовка	13	13	17	17	22	25	25	30	30
3	Общая физическая подготовка	156	156	205	190	302	346	345	306	306
4	Специальная физическая подготовка	53	53	77	92	115	140	192	349	349
5	Техническая подготовка	37	37	47	47	62	70	70	70	70
6	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	13	13	18	18	28	35	52	90	90
7	Медицинское обследование	4	4	4	4	6	8	8	10	10
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	17	20	30	45	45
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	14	20	20
10	Всего:	276	276	368	368	552	644	736	920	920

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий по баскетболу

№	Разделы подготовки	Группы спортсменов-оздоровительные	Группы начальной подготовки			Группы учебно – тренировочного периода				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество часов в неделю	6	6	9	12	15	15	18	18	18
2	Теоретическая подготовка	8	8	18	30	50	50	50	50	50
3	Общая физическая подготовка	80	80	130	160	198	198	216	216	216
4	Специальная физическая подготовка	63	63	110	156	186	186	246	246	246
5	Технико-тактическая подготовка	91	91	120	160	190	190	250	250	250
6	Контрольные испытания	30	30	30	40	60	60	60	60	60
7	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	6	6
8	Всего:	276	276	414	552	690	690	828	828	828

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий
по пауэрлифтингу

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные	Группы начальной подготовки			Группы учебно – тренировочного периода	
			Весь период	1 год	2 год	3 год	1-2 год
1	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
2	Общая физическая подготовка	125	187	200	208	242	274
3	Специальная физическая подготовка	143	219	336	410	468	516
	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	4	4	8
	Судейская практика	-	-	-	8	8	12
4	Контрольные испытания	2	2	2	4	4	4
5	Соревнования	по календарному плану					
6	Всего:	276	414	552	644	736	828

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий
по пауэрлифтингу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		СОГ (6ч)	ГНП		УТГ	
			1год (6ч)	2-3 год (9ч)	1-2 год (12ч)	3-5 год (14ч)
1	Теоретические занятия	20	18	18	16	16
2	Общая физическая подготовка	86	84	128	148	126
3	Специальная физическая подготовка	148	150	238	350	456
4	Участие в соревнованиях	8	8	10	10	12
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	8	8
6	Психологическая подготовка	-	2	2	2	2
7	Восстановительные мероприятия	4	4	6	12	18
8	Медицинский контроль	2	2	2	2	2
9	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4
Всего часов		276	276	414	552	644

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий по дзюдо

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные			Группы начальной подготовки			Группы учебно – тренировочного периода				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество часов в неделю	6	6	6	6	9	9	12	14	16	18	20
2	Теоретическая подготовка	10	10	12	6	24	24	29	30	36	46	52
3	Общая физическая подготовка	180	148	120	65	61	61	83	91	90	86	88
4	Специальная физическая подготовка	40	53	68	75	110	110	144	166	178	190	199
5	Техническая подготовка	21	29	34	64	85	85	111	138	191	201	224
6	Тактическая подготовка	21	30	34	50	60	60	70	80	90	110	120
7	Соревнования	-	-	-	6	50	50	76	98	102	131	146
8	Контрольные испытания	4	6	8	4	16	16	16	18	24	34	54
9	Психологическая подготовка	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	3
10	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, восстановительные мероприятия	-	-	-	5	6	6	9	9	9	14	18
11	Всего:	276	276	276	276	414	414	552	644	736	828	920

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий
по мини-футболу

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные		Группы начальной подготовки			Группы учебно – тренировочного периода			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	12	12	18	18
2	Теоретическая подготовка	8	8	15	16	18	25	30	45	48
3	Общая физическая подготовка	118	106	54	92	92	104	83	134	
4	Специальная физическая подготовка	10	18	36	54	56	78	78	124	139
5	Техническая подготовка	96	86	48	80	78	94	84	126	123
6	Тактическая подготовка	16	22	32	52	54	71	71	115	100
7	Соревнования	14	14	19	28	28	39	45	78	84
8	Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	12	40	50	54	50
9	Инструкторская и судейская практика	-	8	8	8	8	12	12	16	18
10	Контрольно-переводные испытания	8	8	8	8	8	12	16	20	20
11	Медицинское обследование	6	6	4	4	4	6	8	8	8
12	Всего:	276	276	276	414	414	552	552	828	828

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий
по настольному теннису**

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные	Группы начальной подготовки		Группы учебно – тренировочного периода			
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	18	18
2	Теоретическая подготовка	10	10	24	24	24	36	36
3	Общая физическая подготовка	80	80	112	107	112	120	120
4	Специальная физическая подготовка	54	54	82	110	130	130	130
5	Техническая подготовка	62	62	80	102	116	150	140
6	Тактическая подготовка	16	16	32	45	110	140	124
7	Игровая подготовка	26	26	51	72	50	92	82
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	12	12
9	Соревнования	12	12	22	45	40	70	106
10	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	8	8	8	8
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	24	48	48
12	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
13	Всего:	276	276	414	552	644	828	828

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий
по спортивному туризму

№	Разделы подготовки	Группы спортивно-оздоровительные	Группы начальной подготовки	Группы учебно – тренировочного периода		
				Весь период	2 год	3 год
1	Количество часов в неделю	6	9	9	12	12
2	Теоретическая подготовка	9	-	-	-	-
3	Туристское многоборье	90	155	187	231	228
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	17	12	-	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	30	72	56	89	93
6	Организация проведения походов	50	43	25	27	34
7	Факультативные занятия	47	90	110	148	141
8	Всего:	276	414	414	552	552

муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа»

Принято на педагогическом
совете
(протокол № 1 от 02.09.2021г.)

Согласовано
Начальник УО
Н.В. Коренькова

« _____ » _____ 2021г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ ДО «ДЮСШ»
Е.Н.Жернаков

Приказ № 62
от «20» октября 2021 г.

Учебный план

муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» сформирован в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Закон РФ от 13.12.2006 года № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон Кемеровской области от 05.07.2013 года № 86-ОЗ «Об образовании в Кемеровской области», принятый Советом народных депутатов Кемеровской области от 03.07.2013 (с изм. от 29.06.2016 № 41-ОЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. Правительством РФ от 04.09.2014г. №1726-р
- «Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.3648 от 01.01.2021г.);
- Устав учреждения, принятый общим собранием трудового коллектива (протокол № 1 от 23.03.2015г.), утвержденный постановлением администрации Тяжинского муниципального района № 29-п от 03.04.2015 г.
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ от 2.1. 29.09.2006 года № 06-1479
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Учебный план обеспечивает достижение следующей **цели**:

- создание условий для физического, спортивного и духовного совершенствования детей, подростков путем проведения на регулярной основе учебно-спортивных занятий, спортивно-соревновательных, учебно-тренировочных мероприятий, организации спортивно - оздоровительной работы.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни и общей культуры физических, интеллектуальных и нравственных способностей на основе исторических особенностей района;
- приобщение детей, подростков и молодежи к здоровому образу жизни, организация их досуга и свободного времени;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- создание оптимальных условий, способствующих сохранению, укреплению и развитию физической и спортивной подготовки детей, подростков и молодежи.

Учебный план представляет собой содержательный и финансовый документ, фиксирующий необходимые содержательные и организационные параметры деятельности детских объединений в течение учебного года.

Учебный план определяет максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, распределяет учебное время, отводимое на освоение дополнительных образовательных программ.

Учебный план отражает образовательную деятельность, строящуюся с учетом социального заказа, интересов и индивидуальных особенностей детей, подростков и молодежи, от 6 до 18 лет, а также кадровых и материальных возможностей ДЮСШ.

В соответствии с моделью дополнительного образования учебный план реализует интегрированный подход, направленный на организацию личностно - ориентированного учебного процесса.

Учебный план имеет необходимое кадровое, методическое, материально-техническое обеспечение, дает возможность развивать физкультурно-спортивные способности детей.

Обучение организуется на основании адаптированных, авторских, постоянно обновляющихся программ физкультурно-спортивной направленности.

Основой учебного плана являются программы, составленные и разработанные педагогами, на основе типовых программ, утвержденных Федеральным агентством по физической культуре и спорту России.

Типовые программы направлены на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание

основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Эти программы разрабатываются, применяются и реализуются на основе государственных стандартов, исходя из особенностей направленности работы, материально-технического оснащения, степени подготовленности детей и собственного опыта тренеров-преподавателей. Программы рассмотрены и утверждены на заседании педагогического совета ДЮСШ.

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

Реализация программ осуществляется в одновозрастных и разновозрастных объединениях детей.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ содержит отделения по видам спорта:

- игровые виды (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис);
- пауэрлифтинг;
- спортивный туризм;
- дзюдо;
- лыжные гонки.

Комплектование учебных групп осуществляется до 1 октября.

Учебный год в ДЮСШ начинаются с 01 сентября (в режиме 7 дневной рабочей недели, в течение всего календарного года, включая каникулярное время), составляет 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающегося на период их активного отдыха.

Расписание занятий (тренировок) составляются администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим работы учебных групп устанавливается в соответствии с действующими нормативными требованиями.

Учебно - тренировочная нагрузка на этапах подготовки не должна превышать:

- *в спортивно-оздоровительных группах:*
до года - 6 часов в неделю;
- *в группах начальной подготовки:*
- до года - 6 часов в неделю;
- свыше года – от 9 до 14 часов в неделю;

- *в учебно - тренировочных группах:*

- до двух лет - от 12 до 16 часов в неделю;
- свыше двух лет – от 12 до 18 часов в неделю;

Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

- групповые занятия (по физической, теоретической, технической и специальной подготовкам);
- медицинское обследование;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- учено-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- судейская практика учащихся;
- инструкторская практика учащихся;
- контрольно-переводные испытания.

В каникулярное время организуются и проводятся:

- туристические сборы;
- прокат лыж и коньков;
- палаточный лагерь;
- профильные смены в загородном лагере «Олимпиец».

В течение учебного года в случае необходимости может производиться коррекция учебно - тренировочных занятий и учебного плана.

**Программно – методическое обеспечение
на 2021-2022 учебный год**

№	Виды спорта	Наименование программы, Автор, издательство, год
1	Волейбол	Рабочая программа по волейболу. Разработана на основе примерной программы для спортивной подготовки для ДЮСШ и специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Ю.В. Железняк, А.В.Чачин, М.: «Советский спорт», 2007г. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
2	Настольный теннис	Рабочая программа по настольному теннису. Разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин. М.: «Советский спорт», 2007г. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
3	Лыжные гонки	Рабочая программа по лыжным гонкам. Разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей:, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. П.В.Квашук, Л.И.Бакланов, М.: «Советский спорт», 2005г. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
4	Мини-футбол	Рабочая программа по футболу. Разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Н.Андреев, В.С.Левин, К.В. Еременко. М.: «Советский спорт», 2008г. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
5	Пауэрлифтинг	Рабочая программа по пауэрлифтингу. Разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: «Советский спорт», 2008г. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
6	Дзюдо	Рабочая программа по дзюдо. Разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту.
7	Спортивный туризм	Рабочая программа по спортивному туризму. Разработана на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей под ред. Ю.С. Воронова, Ю.С. Константинова, ЦДЮТиК МО РФ, 2002г. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному

		ориентированию. Утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи МО РФ и рекомендована для использования в системе ДОД. Утверждено Федерацией спортивного ориентирования России.
8	Баскетбол	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.