



Утверждаю  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
О. Г. Лабутина

**Учебный план  
Муниципального учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
на 2024 – 2025 учебный год**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательных учреждениях дополнительного образования детей санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 1.2.3685-21, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2..) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава ДЮСШ.

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по семи направлениям; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки недельных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

***Пояснительная записка***

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Деятельность в учреждении ведется по общеобразовательным программам по 6 основным направлениям: борьба дзюдо, баскетбол, волейбол, футбол, фитнес- аэробика, плавание, бокс.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки: Стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Продолжительность занятий в группах спортивно направленности (стартовый уровень, базовый уровень) - 2 академических часа 3 раза в неделю, продвинутый уровень – 2 часа 4-6 раз в неделю.

Учебный план является документом, регламентирующим финансовое обеспечение образования, и определяет максимальный объем обязательной нагрузки в каждой группе

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Волейбол»

Годы подготовки		Содержание занятий	Годы подготовки	
			1-2 год (стартовый уровень)	2 -3 года (базовый уровень)
I.	Теоретические сведения		14	13
II.	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка		72	30
2.	Специальная физическая подготовка		32	70
3.	Техническая и тактическая подготовка		96	94
4.	Контрольные и календарные игры, судейская практика		4	9
	<b>Итого часов:</b>		<b>216</b> <b>(36</b> <b>недель)</b>	<b>216</b> <b>(36 недель)</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Баскетбол»

Содержание занятий		Годы подготовки	
		1 год (стартовый уровень)	2-3 года (базовый уровень)
I.	Теоретические сведения	28	28
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	105	105
2.	Специальная физическая подготовка	26	26
3.	Техническая и тактическая подготовка	42	42
4.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры, судейская практика	28	28
5.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	5	5
	<b>Итого часов:</b>	<b>234</b> <b>(39 недель)</b>	<b>234</b> <b>(39 недель)</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Футбол»

Содержание занятий		Годы подготовки	
		1-3 года (базовый уровень)	
I.	Теоретические сведения	10	
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	115	
2.	Специальная физическая подготовка	85	
3.	Техническая и тактическая подготовка	62	
4.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	4	
	<b>Итого часов:</b>	<b>276</b> <b>(46 недель)</b>	

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Табутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Дзюдо»

Содержание занятий		Годы подготовки	
		1-3 года (стартовый, базовый уровень)	2-3 года (продвинутый уровень)
I.	Теоретические сведения	20	20
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	74	80
2.	Специальная физическая подготовка	39	102
3.	Техническая подготовка	40	70
4.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные упражнения	68	98
5.	медицинское обследование	3	20
6.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	8	30
	<b>Итого часов:</b>	<b>252</b> (42 недели)	<b>420</b> (42 недели)

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			СОГ
I.	Теоретические сведения		14
II.	Практические занятия		
1.	ОФП(развитие гибкости, силы)		86
	Педагогическая диагностика		1
2.	Классическая аэробика		38
3.	Степ аэробика		37
4.	Танцевальная аэробика, фитбол аэробика		38
5.	Инструкторская практика		2
6.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)		
	<b>Итого часов:</b>		<b>216</b> <b>(36 недель)</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Плавание»

Содержание занятий		Годы подготовки	
		1-3 года (стартовый, базовый уровень)	2-3 года (продвинутый уровень)
I.	Теоретические сведения	20	20
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	74	80
2.	Специальная физическая подготовка	39	102
3.	Техническая подготовка	40	70
4.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные упражнения	68	98
5.	медицинское обследование	3	20
6.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	8	30
	<b>Итого часов:</b>	<b>252</b> <b>(42 недели)</b>	<b>420</b> <b>(42 недели)</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Табутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Бокс»

Годы подготовки		Содержание занятий	1-3 год	2-3 год
			(стартовый, базовый уровень)	(продвинутый уровень)
I.	Теоретические сведения		20	20
II.	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка		74	80
2.	Специальная физическая подготовка		39	102
3.	Тактическая подготовка		40	70
4.	Техническая и тактическая подготовка		68	98
5.	Контрольные и календарные игры, судейская практика		3	20
6.	Соревнования		8	30
	<b>Итого часов:</b>		<b>252</b> <b>(42 недели)</b>	<b>420</b> <b>(42 недели)</b>



Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 год



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»  
Лабутина О. Г.  
«30» августа 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Художественная гимнастика»

Содержание занятий		Годы подготовки	
		1-2 год (базовый уровень)	
I.	Теоретические сведения	10	
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	115	
2.	Специальная физическая подготовка	85	
3.	Техническая и тактическая подготовка	62	
4.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	4	
	<b>Итого часов:</b>	<b>276</b> <b>(46 недель)</b>	