

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от 30 августа 2018 г

«Утверждаю»  
директор МБУ ДО  
«Борисовская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Т. Плахотник  
Приказ от 30.08.2018 № 38

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБУ ДО «БОРИСОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», уставом МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ».

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, кадровое обеспечение, дополнительные общеобразовательные программы, программы спортивной подготовки.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- содержание программы;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы.

Программное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название программы	Срок реализации
1	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по волейболу	8 лет
2	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	2 года
3	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо	8 лет
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо	2 года
5	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по самбо	8 лет
6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч»	2 года
7	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу	8 лет
8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу	2 года
9	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»	2 года

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки - 2 академических часов;
- на тренировочном этапе – 3 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день не более 6 академических часов.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней

спортивной подготовки и обеспечения преимущества дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по видам спорта.

#### **Спортивно-оздоровительный этап:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

#### **Этап начальной подготовки:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

#### **Тренировочный этап:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

### **ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУ ДО «БОРИСОВСКАЯ ДЮСШ»**

Учебный год в МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ» начинается с 1 сентября.

Занятия начинаются на раньше 13.00 и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни могут проводиться соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

**Режим  
учебно-тренировочной работы**

Дополнительные общеобразовательные программы по **Дзюдо**:

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивно-оздоровительный
	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	4
Кол-во детей в группе	15-30	12-30	10-20	10-20	10-16	10-16	10-16	15-30

Дополнительные общеобразовательные программы по **самбо**:

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивно-оздоровительный
	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период обучения
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18	4
Кол-во детей в группе	14-25	12-20	10-14	10-14	8-12	8-12	8-12	15-30

Дополнительные общеобразовательные программы по **волейболу**:

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивно-оздоровительный
	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	14	16	4
Кол-во детей в группе	14-30	12-30	12-25	12-25	12-20	12-20	12-20	15-30

Дополнительные общеобразовательные программы по **футболу**:

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивно-оздоровительный
	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период обучения
Количество часов в неделю	6	7	9	9	12	12	12	4
Кол-во детей в группе	15-30	12-30	12-20	12-20	12-17	12-17	12-17	15-30

Дополнительные общеобразовательные программы по **настольному теннису**:

	Этап спортивно-оздоровительный
Год подготовки	Весь период обучения
Количество часов в неделю	4
Кол-во детей в группе	15-30

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»

на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Веселый мяч»

(39 недель)

<b>Виды подготовки</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительный этап 2 год</i></b>
Теоретическая подготовка	5
ОРУ	20
Спец. беговые упражнения	10
СФП: упражнения с резиновыми мячами упражнения с мячами для настольного тенниса	6
Спортивные игры: волейбол баскетбол футбол	15 15 25
Подвижные игры с мячами	37
Эстафеты	15
Контрольные испытания	8
<b>Всего часов в год</b>	<b>156</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»  
на 2018-2019 учебный год  
по дополнительным общеобразовательным программам  
**отделения футбола**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	1 год 46 недель	2 год 46 недель	1 год 46 недел ь	2 год 46 недел ь	3 год 42 недел и	2 год 46 недель	3 год 46 недель	5 год 46 недель
Теоретическая подготовка	10	10	6	6	6	8	10	10
Общая физическая подготовка	28	28	50	55	50	66	83	72
Специальная физическая подготовка	18	18	14	16	15	41	55	61
Техническая подготовка	74	74	100	116	104	124	126	110
Тактическая подготовка	19	19	22	26	24	34	44	50
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	31	31	66	81	74	110	178	193
Участие в соревнованиях, судейская практика	-	-	10	12	12	21	44	44
Контрольные нормативы	4	4	8	10	9	10	12	12
<b>Всего часов в год (42 недели)</b>	-	-	-	-	<b>294</b>	-	-	-
<b>Всего часов (46 недели)</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	-	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»  
на 2018-2019 учебный год  
по дополнительным общеобразовательным программам  
**отделения дзюдо**  
**(46 недель)**

Виды подготовки	Спорт но- оздоров ительны й этап	Этап начальной подготовки		Трениров очный этап
		1 год	2 год	
<b>Год обучения</b>	<b>1,2 год</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>2 год</b>
Теоретическая подготовка	5	8	7	15
Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия)	110	170	148	114
Специальная физическая подготовка	18	52	148	116
Технико-тактическая подготовка	45	36	48	243
Контрольные испытания	6	6	6	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	17
Соревновательная подготовка	-	-	7	33
Восстановительные мероприятия	-	4	4	6
<b>Общее количество часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
 «Борисовская детско-юношеская спортивная школа»  
 на 2018-2019 учебный год  
 по дополнительной общеобразовательной  
*предпрофессиональной программе по самбо*  
*(46 недель)*

<b>Виды подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Тренировочный этап</b>
<b>Год обучения</b>	<b>2 год</b>	<b>1 год</b>
Общая физическая подготовка	115	122
Специальная физическая подготовка	55	127
Технико-тактическая подготовка	162	233
Теоретическая подготовка	12	20
Психологическая подготовка	11	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	22
Контрольные испытания	6	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>368</b>	<b>552</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
 «Борисовская детско-юношеская спортивная школа»  
 на 2018-2019 учебный год  
 по дополнительным общеобразовательным программам  
**отделения волейбола**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		2 год 42 недели	3 год 46 недели	1 год 42 недели	2 год 46 неделя	2 год 42 недели
Теоретическая подготовка	6	10	9	10	9	8
Общая физическая подготовка	40	94	96	76	83	76
Специальная физическая подготовка	40	36	37	42	55	50
Техническая подготовка	10	74	81	98	111	102
Тактическая подготовка	15	40	44	86	92	84
Интегральная подготовка	51	40	44	38	41	38
Инструкторская и судейская практика	-	10	11	12	9	8
Участие в соревнованиях	-	24	36	50	51	46
Контрольные испытания	6	8	10	8	9	8
<b>Всего часов в год (46 недель)</b>	-	-	<b>368</b>	-	<b>460</b>	-
<b>Всего часов (42 недели)</b>	<b>168</b>	<b>336</b>	-	<b>420</b>	-	<b>420</b>

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»  
на 2018-2019 учебный год  
по дополнительной общеразвивающей программе  
*«Настольный теннис»*

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
		2 год <i>42 недели</i>
1.	Общая физическая подготовка	96
3.	Техническая подготовка	46
4.	Тактическая подготовка	14
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	6
Количество часов		168