



## Учебный план МАУ ДО «ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год

### Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

#### Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах			УТГ 2
		6	8	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			3
2		3			
1	Общая физическая подготовка	191	242	292	
2	Специальная физическая подготовка	61	113	180	
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	16	
4	Техническая подготовка	46	42	92	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4	5	12	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	20	
		312	416	624	

### Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»

#### Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		До года	Свыше года	УТГ 1	УТГ 3
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	14

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
1	Общая физическая подготовка	97	126	100	145
2	Специальная физическая подготовка	50	60	90	130
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20	29
4	Техническая подготовка	110	150	180	235
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	40	55	80
6	Инструкторская и судейская практика	14	20	55	80
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	29

*Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
1	Общая физическая подготовка	97	100
2	Специальная физическая подготовка	40	65
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	95	124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	66
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	12
8.	Интегральная	30	49



	подготовка		
9.	Всего часов	312	416

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Горные лыжи»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
		До года	Свыше года	УТГ 1
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	
1	Общая физическая подготовка	69	115	130
2	Специальная физическая подготовка	140	180	130
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	42
4	Техническая подготовка	85	96	149
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	9	10	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	42
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	11
		312	416	520

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Бокс»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
1	Общая физическая подготовка	130	150
2	Специальная физическая подготовка	45	63

3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	90	134
5	Тактическая, теоретическая, подготовка	35	54
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	15
		312	416

*Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
1	Общая физическая подготовка	110	145
2	Специальная физическая подготовка	45	61
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	10
4	Техническая подготовка	110	145
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	45
6	Инструкторская и судейская практика	6	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5
		312	416

*Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»*

**Физкультурно-спортивная направленность**



№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
		До года	УТГ 1	УТГ 2
		Недельная нагрузка в часах		
		6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах		
		2	3	
1	Общая физическая подготовка	175	290	330
2	Специальная физическая подготовка	65	165	185
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	21	28
4	Техническая подготовка	50	100	115
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	20	30
6	Инструкторская и судейская практика	-	13	20
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	15	20
		312	624	728

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Пауэрлифтинг»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах	
		2	
1	Общая физическая подготовка	160	
2	Специальная физическая подготовка	90	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	
4	Техническая подготовка	52	
5	Тактическая, теоретическая, подготовка	5	
6	Инструкторская и судейская	-	

	практика	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5
8.	Всего часов	312

*Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		До года	Свыше года	УТГ1	УТГ 2	УТГ 3
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3			
1	Общая физическая подготовка	45	60	70	70	84
2	Специальная физическая подготовка	-	-	40	40	45
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	40	45
4	Техническая подготовка	145	190	190	190	240
5	Тактическая, теоретическая, подготовка	7	8	40	40	45
6	Инструкторская практика	-	-	15	15	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	18	15	15	15
8.	Интегральная подготовка	100	140	110	110	135
		312	416	520	520	624

*Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<b>Теоретические сведения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	



2.	Общая физическая подготовка	70		70
3.	Подвижные игры	30		30
	Всего	108	8	100
<b>Недельная нагрузка 3 часа</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	8	8	
2.	Упражнения на суше	20		20
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде	10		10
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады	10		10
5.	Освоение техники плавания	55		55
6.	Старты и повороты на дистанции	11		11
7.	Игры, эстафеты, развлечения	10		10
8.	Аква-аэробика	20		20
	Всего	144	8	136
<b>Недельная нагрузка 4 часа</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь плавать»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	5	5	
2.	Упражнения на суше	10		10
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде	10		10
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады	10		10

5.	Освоение техники плавания	30		30
6.	Старты и повороты на дистанции	10		10
7.	Игры, эстафеты, развлечения	10		10
8.	Аква-аэробика	23		23
	Всего	108	5	103
<b>Недельная нагрузка 3 часа</b>				

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	4	4	
2.	Упражнения на суше	3		3
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде	3		3
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады	3		3
5.	Освоение техники плавания	6		6
6.	Старты и повороты на дистанции	4		4
7.	Игры, эстафеты, развлечения	5		5
8.	Аква-аэробика	8		8
	Всего	36	4	36
<b>Недельная нагрузка 1 час</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Общая физическая подготовка с элементами бокса"*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	16	16	75



2.	Общая физическая подготовка	75		60
3.	Элементы бокса	60		65
4.	Подвижные игры и эстафеты	65		200
	Всего	216	16	75
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами самбо»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	10	10	
2.	Общая физическая подготовка	35		35
3.	Элементы борьбы самбо	30		30
4.	Подвижные игры и эстафеты	33		33
	Всего	108	10	98
<b>Недельная нагрузка 3 часа</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами футбола»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	16	16	
2.	Общая физическая подготовка	75		75
3.	Элементы футбола	60		60
4.	Подвижные игры	65		65
	Всего	216	16	200
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	11	11	
2.	Общая физическая подготовка	70		70
3.	Элементы волейбола	80		80
4.	Подвижные игры и эстафеты	55		55
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок»*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		практика	теория	всего
1.	Теоретические сведения		16	16
2.	Общая физическая подготовка	75		75
3.	Элементы баскетбола	60		60
4.	Подвижные игры	65		65
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>216</b>
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами бадминтона»*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	9	9	
2.	Общая физическая подготовка	41		41
3.	Элементы бадминтона	31		31
4.	Подвижные игры	27		27
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>
<b>Недельная нагрузка 3 часа</b>				

*Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо в школу»*



№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения	5	5	
2.	Общая физическая подготовка	10		10
3.	Элементы борьбы самбо	13		13
4.	Подвижные игры и эстафеты	8		8
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>
<b>Недельная нагрузка 1 час</b>				

*Дополнительная общеразвивающая адаптивная программа для детей с  
ОВЗ социально-педагогической направленности*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		практика	теория	всего
1.	Теоретические сведения		16	16
2.	Организация домашнего быта	20		20
3.	Организация и проведение праздников	20		20
4.	Легкая атлетика	23		23
5.	Гимнастика	23		23
6.	Подвижные игры	35		35
7.	Спортивные игры	23		23
8.	Коррекционно-развивающие упражнения	40		40
9.	Восстановительные мероприятия	15		15
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>216</b>
<b>Недельная нагрузка 6 часов</b>				

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МАУ ДО «ДЮСШ» на 2024-2025 учебный год

Цель: создание эффективной образовательно-воспитательной системы, обеспечивающей воспитание гражданина, оздоровление детей, формирование всесторонне развитой личности, реализацию запросов старших школьников на профессиональную подготовку технической направленности, интеграция дополнительного и общего образования. Воспитание человека, гражданина.

Основные задачи:

1. Осуществлять работу по развитию дополнительных образовательных услуг, отвечающих интересам и запросам обучающихся и их родителей (законных представителей), а также оказанию платных услуг населению.
2. Проведение целенаправленной работы по изучению и распространению передового педагогического опыта по формированию здорового образа жизни, развитию массового спорта.
3. Проводить систематическую работу по мониторингу, оценке эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с детьми.
4. Содействовать укреплению здоровья, повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма в условиях Крайнего Севера, обеспечив направленное развитие его физических качеств, гармоничную и разностороннюю подготовленность.
5. Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной области.
6. Добиваться стабильности занимающегося состава. Повышение сохранности контингента в группах начальной подготовки и оздоровительной направленности.
7. Координация и оказание организационной помощи дошкольным учреждениям образования Ковдорского муниципального округа в проведении спортивно-оздоровительной работы, также популяризации здорового образа жизни среди населения муниципального округа.
8. Популяризация регулярных занятий физической культурой, спортом, путем проведения муниципальных и городских конкурсов, соревнований, праздников с привлечением широкого круга населения округа.

В МАУ ДО «ДЮСШ» реализуются следующие программы:

### **1. Физкультурно-спортивной направленности**

Учебный план разработан на основе следующих программ:

#### **Физкультурно-спортивная направленность**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Горные лыжи».
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон».
4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».
5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».
6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».
7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».
8. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».
9. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».
10. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо в школу».
11. Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста».
12. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами бокса».
13. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами самбо».



14. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности программа «ОФП с элементами футбола».
15. Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь плавать».
16. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами лыжных гонок».
17. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами волейбола».
18. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами бадминтона».
19. Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок».
20. Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание».
21. Дополнительная общеразвивающая адаптивная программа для детей с ОВЗ социально-педагогической направленности.

Учебный план ориентирован на дифференциацию и индивидуализацию процесса обучения, оздоровления детей, пропаганду здорового образа жизни, массовое вовлечение детей регулярными занятиями физической культурой и спортом, профилактику правонарушений и привлечения «трудных» подростков к занятиям физкультурой и спортом, активное участие родителей в учебно-тренировочном процессе.

Учебный план состоит из следующих образовательных областей:

- лыжные гонки (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль, инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- бадминтон (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- баскетбол (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- волейбол (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- бокс (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- самбо (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- горные лыжи (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- плавание (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- пауэрлифтинг (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- футбол (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы)
- общая физическая подготовка для детей с элементами бокса (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами волейбола (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами самбо (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка по программе «Учусь плавать» (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- оздоровительное плавание (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами баскетбола (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами футбола (теоретическая подготовка, практическая подготовка)



- общая физическая подготовка для детей с элементами бадминтона (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка по программе «Дельфиненок» (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами лыжных гонок (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- «Самбо в школу» (теоретическая подготовка, практическая подготовка).
- общеразвивающая адаптивная программа для детей с ОВЗ социально-педагогической направленности (теоретическая подготовка, практическая подготовка)

При составлении учебного плана соблюдена преемственность между ступенями обучения, сбалансированность между циклами, видами подготовки. Уровень недельной учебной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимой.  
Распределение часов по образовательным областям:

Образовательная область	Итого часов
Лыжные гонки	2104
Бадминтон	3436
Баскетбол	1560
Волейбол	216
Бокс	944
Самбо	1360
Плавание	3328
Пауэрлифтинг	312
Футбол	2712
Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (3-х часовая)	540
Общая физическая подготовка по программе «Учусь плавать»	108
Общая физическая подготовка по программе «Оздоровительное плавание»	432
Общая физическая подготовка по программе «Дельфиненок»	144
Самбо в школу	144
Адаптивная для детей с ОВЗ	216
Итого	17556

#### Первая ступень обучения

Этап спортивно-оздоровительной работы среди детей является базой для получения основ физической подготовки.  
Оздоровительные группы – 21 (295 человек)

#### Вторая ступень обучения

Начальный этап подготовки по избранному виду спорта. На второй ступени закладывается фундамент общей физической подготовки необходимый для овладения навыками и умениями по избранному виду спорта.  
Группы начальной подготовки - 16 (244 человека)

#### Третья ступень обучения

Этап углублённой подготовки по избранному виду спорта. На третьей ступени развитие и закрепления умений и навыков по избранному виду спорта, направленных на достижения высоких технических результатов.  
Учебно-тренировочные группы – 12 (142 человек)



## Социально-педагогическая направленность

Дополнительная общеразвивающая адаптивная программа для детей с ОВЗ предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья.  
Социально-педагогическая группа – 1 (15 человек)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846697

Владелец Дудник Геннадий Валерьевич

Действителен с 04.09.2023 по 03.09.2024