

«Рассмотрен»
на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Утвержден»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
В.К. Нерубенко
Приказ № 281
от «31» август 2022 г.

Учебный план

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2022-2023 учебный год

Белгород, 2022

Учебный план по реализации дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных, общеразвивающих) программ

1. Пояснительная записка

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 01 октября 2021 г. № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

Муниципального уровня:

-решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода».

Уровня учреждения:

-Устав МБУДО ДЮСШ № 2;

-Программа развития МБУДО ДЮСШ № 2 на 2021-2025 годы;

-Образовательная программа МБУДО ДЮСШ № 2 на 2022-2023 учебный год;

-Программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.;

-Дополнительные общеобразовательные (предпрофессиональные и общеразвивающие) программы по видам спорта легкая атлетика, дзюдо, самбо, спортивная борьба (грэпплинг), плавание, каратэ;

-Дополнительные общеобразовательные (предпрофессиональные и общеразвивающие) программы по видам спорта легкая атлетика, дзюдо, самбо, плавание, каратэ, реализуемые в сетевой форме;

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан с учетом:

-Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

-федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы МБУДО ДЮСШ № 2, дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ по видам спорта, в том числе, реализуемые в сетевой форме, направленные на:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем уровне сложности (базовом и углубленном), а так же содержание форм работы в соответствии с дополнительными предпрофессиональными программами и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения базового уровня сложности являются:

-получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-укрепление здоровья спортсменов

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения углубленного уровня сложности являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- профессиональная ориентация на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по направлению подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта;
- ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

2.Режим работы учреждения

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных предпрофессиональных программ по легкой атлетике, плаванию, дзюдо, самбо, спортивной борьбе (грэпплинг), каратэ и дополнительных общеразвивающих программ по легкой атлетике, плаванию, самбо, спортивной борьбе (грэпплинг), каратэ. Обучение осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов;
- при обучении по предпрофессиональным программам на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;
- при обучении по предпрофессиональным программам на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;
- при обучении по предпрофессиональным программам на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в детско-юношеской спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 2:

Отделение (вид спорта)	б/УС	Уровни сложности								Всего
		базовый						углубленный		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
Легкая атлетика	3	-	3	1	1	-	3	1	3	15
Спортивная борьба (грэпплинг)	1	-	1	-	1	1	-	-	-	4
Каратэ	1	1	-	3	2	2	-	2	-	11
Плавание	1	-	4	1	2	3	1	1	-	13
Дзюдо	-	-	-	2	1	1	3	-	-	7
Самбо	1	1	2	-	-	1	1	-	-	6
Итого:	7	2	10	7	7	8	8	4	3	56

Количество учащихся в МБУДО ДЮСШ № 2:

Отделение (вид спорта)	б/УС	Уровни сложности								Всего
		базовый						углубленный		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
Легкая атлетика	45	-	42	14	14	-	36	6	25	182
Спортивная борьба (грэпплинг)	15	-	14	-	12	11	-	-	-	52
Каратэ	15	15	-	38	22	20	-	18	-	128
Плавание	15	-	56	14	28	36	12	10	-	171
Дзюдо	-	-	-	27	12	11	28	-	-	78
Самбо	15	15	24	-	-	10	10	-	-	74
Итого:	105	30	136	93	88	88	86	34	25	685

4.Учебный план

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Учебный план на 2022-2023 учебном году по реализации дополнительных предпрофессиональных программ складывается из двух уровней сложности: базового – срок обучения 6 лет и углубленного – срок обучения 2 года, так же включает в себя обучение в группах без уровня сложности при реализации общеразвивающих программ.

Базовый уровень сложности (БУ) - 6 лет.

Углубленный уровень сложности (УУ) - 2 года.

Без уровня сложности (б/УС) – 1-3 год.

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

-объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных предпрофессиональных программ по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Предметные области могут изучаться в рамках учебно-тренировочных сборов.

4.1. Учебный план по спортивным единоборствам (дзюдо, самбо, спортивная борьба (грэпплинг), каратэ):

1) содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

1.1) «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

-знание истории развития спорта;
-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

1.2) «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.3) «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.4) «вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

«вид спорта» для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.5) «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.6) «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7) «судейская подготовка» для углубленного уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8) «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.9) «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения дзюдо, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		1920	-	-	416	416	520	520	-	-
Объем часов на 46 учебных недель		1656	-	-	368	368	460	460	-	-
1.	Обязательные предметные области	1160	-	-	258	258	322	322	-	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	164	-	-	36	36	46	46	-	-
1.2.	Общая физическая подготовка	500	-	-	112	112	138	138	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: дзюдо	496	-	-	110	110	138	138	-	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	496	-	-	110	110	138	138	-	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	252	-	-	56	56	70	70	-	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	164	-	-	36	36	46	46	-	-
2.4.	Специальные навыки	64	-	-	14	14	18	18	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	16	-	-	4	4	4	4	-	-
3.	Самостоятельная работа	264	-	-	48	48	60	60	-	-

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения самбо, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		1664	312	312	-	-	520	520	-	-
Объем часов на 46 учебных недель		1472	276	276	-	-	460	460	-	-
1.	Обязательные предметные области	1036	196	196	-	-	322	322	-	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	148	28	28	-	-	46	46	-	-
1.2.	Общая физическая подготовка	444	84	84	-	-	138	138	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: самбо	444	84	84	-	-	138	138	-	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	436	80	80	-	-	138	138	-	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	220	40	40	-	-	70	70	-	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	144	26	26	-	-	46	46	-	-
2.4.	Специальные навыки	56	10	10	-	-	18	18	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	16	4	4	-	-	4	4	-	-
3.	Самостоятельная работа	192	36	36	-	-	60	60	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения самбо (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения спортивной борьбы (грэпплинг), (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		1248	-	312	-	416	520	-	-	-
Объем часов на 46 учебных недель		1104	-	276	-	368	460	-	-	-
1.	Обязательные предметные области	776	-	196	-	258	322	-	-	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	110	-	28	-	36	46	-	-	-
1.2	Общая физическая подготовка	334	-	84	-	112	138	-	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: грэпплинг	332	-	84	-	110	138	-	-	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	328	-	80	-	110	138	-	-	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	166	-	40	-	56	70	-	-	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	108	-	26	-	36	46	-	-	-
2.4.	Специальные навыки	42	-	10	-	14	18	-	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	12	-	4	-	4	4	-	-	-
3.	Самостоятельная работа	144	-	36	-	48	60	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения спортивной борьбы (грэпплинг) (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения каратэ, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		2290	312	-	416	416	520	-	624	-
Объем часов на 46 учебных недель		2026	276	-	368	368	460	-	552	-
1.	Обязательные предметные области	1428	196	-	258	258	322	-	392	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	28	-	36	36	46	-	54	-
1.2	Общая физическая подготовка	446	84	-	112	112	138	-	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	-	-	-	-	-	90	-
1.4.	Вид спорта: каратэ	608	84	-	110	110	138	-	166	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	-	-	-	-	-	-	82	-
2.	Вариативные предметные области	598	80	-	110	110	138	-	160	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	276	40	-	56	56	70	-	54	-
2.2.	Судейская подготовка	54	-	-	-	-	-	-	54	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	170	26	-	36	36	46	-	26	-
2.4.	Специальные навыки	76	10	-	14	14	18	-	20	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	22	4	-	4	4	4	-	6	-
3.	Самостоятельная работа	264	36	-	48	48	60	-	72	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения каратэ (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

4.2. Учебный план по циклическим, скоростно-силовым видам спорта (легкая атлетика, плавание):

1) содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

1.1) «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

1.2) «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.3) «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.4) «вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

«вид спорта» для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.5) «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.6) «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7) «судейская подготовка» для углубленного уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.8) «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.9) «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-преимственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения легкой атлетики, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	6	8	9	10	12	12
Общий объем часов		3172	-	312	312	416	-	520	624	624
Объем часов на 46 учебных недель		2806	-	276	276	368	-	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	1984	-	196	196	258	-	322	392	392
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280	-	28	28	36	-	46	54	54
1.2	Общая физическая подготовка	514	-	84	84	112	-	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	180	-	-	-	-	-	-	90	90
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	846	-	84	84	110	-	138	166	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164	-	-	-	-	-	-	82	82
2.	Вариативные предметные области	822	-	80	80	110	-	138	160	160
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	310	-	40	40	56	-	20	54	54
2.2.	Судейская подготовка	108	-	-	-	-	-	-	54	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	218	-	26	26	36	-	46	26	26
2.4.	Специальные навыки	104	-	10	10	14	-	18	20	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	32	-	4	4	4	-	4	6	6
3.	Самостоятельная работа	366	-	36	36	48	-	60	72	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения легкой атлетики (в часах)

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	час. в год
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения плавания, (в часах)

п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		2808	-	312	416	416	520	520	624	-
Объем часов на 46 учебных недель		2484	-	276	368	368	460	460	552	-
1.	Обязательные предметные области	1748	-	196	258	258	322	322	392	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	246	-	28	36	36	46	46	54	-
1.2	Общая физическая подготовка	584	-	84	112	112	138	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	-	-	-	-	-	90	-
1.4.	Вид спорта: плавание	746	-	84	110	110	138	138	166	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	-	-	-	-	-	-	82	-
2.	Вариативные предметные области	736	-	80	110	110	138	138	160	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	246	-	40	56	56	20	20	54	-
2.2.	Судейская подготовка	54	-	-	-	-	-	-	54	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	216	-	26	36	36	46	46	26	-
2.4.	Специальные навыки	94	-	10	14	14	18	18	20	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	26	-	4	4	4	4	4	6	-
3.	Самостоятельная работа	324	-	36	48	48	60	60	72	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения плавания (в часах)

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	час. в год
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

- 1.Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике. Сост. И.В. Хаецкая, Л.Н. Образцова и др., 2021 г.
- 2.Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «дзюдо». Сост. Е.Н. Лаврова, Д.В. Гурская, Ю.С. Мишунин, 2021г.
- 3.Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо. Сост. Е.Н. Лаврова, Д.В. Гурская, Ю.С. Мишунин, 2021г.
- 4.Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию. Сост. Хаецкая И.В., Ю.Н. Чернов и др., 2021 г.
- 5.Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе. Сост. Е.Н. Тибейкина, Е.В. Костюкова, Н.П. Ярошенко, 2021г.
- 6.Дополнительная предпрофессиональная программа по грэпплингу. Сост. Е.Н. Тибейкина, Е.В. Костюкова, С.Я. Хайчук, 2021г.
- 7.Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ. Сост. Е.Н. Тибейкина, Н.М.Дубина, Е.В. Костюкова, 2021 г.
- 8.Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике.
9. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо.
- 10.Дополнительная общеразвивающая программа по самбо.
- 11.Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию.
- 12.Дополнительная общеобразовательная программа по грэпплингу.
- 13.Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ.
- 14.Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.-сост. С.В. Ерёгин, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик и др., 2009.
- 15.Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М: Советский спорт, 2003.
- 16.Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.
- 17.Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.
- 18.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.
- 19.Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.