

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

Приказ

от 11.09.2024г.

№ 76

«Об утверждении документов,  
регламентирующих учебно-тренировочную  
деятельность ДЮСШ»

На основании решения педагогического Совета МАОУ ДО «ДЮСШ» (протокол №1 от 02.09.2024г.), тренерского Совета (протокол № 2 от 02.09.2024г.), с целью эффективной организации деятельности детско-юношеской спортивной школы

приказываю:

1. Утвердить следующие локально-нормативные документы, регламентирующие учебно-тренировочную и образовательную деятельность ДЮСШ:
  - 1.1 План работы МАОУ ДО «ДЮСШ» на 2024-2025 учебный год.
  - 1.2 Учебный план на 2024-2025 учебный год.
  - 1.3. Образовательную программу на 2024-2025 учебный год.
  - 1.4. Рабочие образовательные программы по волейболу, мини-футболу, баскетболу, дзюдо, пауэрлифтингу, лыжным гонкам.
  - 1.5. Календарно – тематические планирования по волейболу, мини-футболу, баскетболу, дзюдо, пауэрлифтингу, лыжным гонкам на 2024-2025 учебный год.
  - 1.6. Расписания занятий на 2024-2025 учебный год.
2. Зачислить обучающихся в спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, группы тренировочного периода.
3. Перевести группы тренеров-преподавателей на следующие этапы обучения.
4. Ответственность за исполнение приказа возложить на методиста Самощенко Ю.А.
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»



Е.Н.Жернаков

Приложение 1 к приказу № от 11.09.2024г.

№	Ф.И.О. тренера	Вид спорта	СОГ (Спортивно-оздоровительная группа) до года	ГНП (группа начальной подготовки)			ГУТ (группа учебно-тренировочного периода)					Кол-во групп	часов в неделю	кол-во обучающихся
				1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
<b>Штатные тренеры-преподаватели</b>														
1	Федоров Николай Юрьевич	Мини - футбол	1x6 23					1x12 23		1x18 23		3	36	69
2	Щепило Алексей Сергеевич	Волейбол							2x14 46			2	28	46
3	Туринзова Наталья Александровна	Бокс		6x6 138								6	36	138
4	Андреев Пётр Николаевич	Баскетбол	1x6 23	1x6 23	1x9 23							3	21	69
5	Ракитская Анна Александровна	Пауэрлифтинг			1x12 23						1x18 23	2	30	46
6	Рысмендиев Эламан Турсунбекович	дзюдо	2x6 46									2	12	46
		Рукопашный бой	1x6 23						1x18 23			2	24	46
7	Никонова Анастасия Александровна	Волейбол								2x16 23		2	32	46
8	Крохин Александр Игоревич	Дзюдо						1x16 23	1x18 23			2	34	46
9	Алексеева Марина Николаевна	Лыжные гонки	2x6 46						1x20 23			3	32	69
<b>количество групп на этапе обучения</b>			<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>285</b>	<b>621</b>
<b>количество обучающихся в группах</b>			<b>161</b>	<b>161</b>	<b>46</b>			<b>23</b>	<b>69</b>	<b>138</b>	<b>23</b>			
<b>количество часов по годам обучения</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>21</b>			<b>12</b>	<b>44</b>	<b>106</b>	<b>18</b>			
<b>совместители (внутришкольные) тренеры-преподаватели</b>														
№	Ф.И.О. тренера	Вид спорта	СОГ (Спортивно-оздоровительная группа) до года	ГНП (группа начальной подготовки)			ГУТ (группа учебно-тренировочного периода)					Кол-во групп	часов в неделю	Кол-во обучающихся
				1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
10	Жернаков Евгений Николаевич	Волейбол		1x6 23				1x12 23				2	18	46
<b>количество групп</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>46</b>
<b>количество обучающихся</b>				<b>23</b>				<b>23</b>						
<b>количество часов по годам обучения</b>				<b>6</b>				<b>12</b>						
<b>количество групп на этапе обучения</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>29</b>		
<b>количество обучающихся в группах</b>			<b>161</b>	<b>184</b>	<b>46</b>			<b>46</b>	<b>69</b>	<b>138</b>	<b>23</b>			<b>667</b>
<b>количество часов по годам обучения</b>			<b>42</b>	<b>48</b>	<b>21</b>			<b>24</b>	<b>44</b>	<b>106</b>	<b>18</b>		<b>303</b>	

2024-2025 учебный год: итого детей: 667

итого часов: 303

итого групп: 29

**Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки  
на 2024 - 2025 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	16
Группа начальной подготовки	1 год	6 ч.	276	1
	2 год	8 ч.	368	0
	2 год	9 ч.	414	0
	3 год	8 ч.	368	0
	3 год	9 ч.	414	0
	3 год	14 ч.	644	0
Группа учебно-тренировочного периода	1 год	6 ч.	276	0
	1 год	9 ч.	414	0
	1 год	12 ч.	552	7
	2 год	12ч.	552	7
	2 год	14 ч.	644	3
	2 год	16 ч.	736	-
	3 год	14 ч.	644	1
	3 год	16 ч.	736	2
	3 год	18 ч.	828	1
	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	<b>Всего:</b>	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	<b>Всего:</b>	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	<b>Всего:</b>	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	
			1 год	2 год	3 год	1-2 год	3, 4 и 5 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	<b>Всего:</b>	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
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>



## 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	106	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	<b>Всего:</b>	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	<b>Всего:</b>	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	<b>Всего:</b>	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	<b>Всего:</b>	276	414	414	552	552

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

Принято на педагогическом  
совете  
(протокол № 1 от 02.09.2024г.)

Согласовано  
Начальник УО  
Н.В. Коренькова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

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

Приказ № 76  
от «11» сентября 2024 г.

**Учебный план**

муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
на 2024-2025 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 до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 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 лично-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.

**Програмно – методическое обеспечение  
на 2024-2025 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	Баскетбол	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.

