

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 148
«09» сентября 2024 г.

Учебный план

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр»
на 2024/2025 учебный год.

г. Бодайбо 2024 год

1. Пояснительная записка

Учебный план сформирован на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр», утвержденного приказом «09» февраля 2017г. № 49.

Учебный план является основным финансовым документом, на его основе составляется тарификация тренеров-преподавателей и планируется бюджет учреждения. Настоящий учебный план составлен с учетом интересов обучающихся, запросов родителей, имеющегося кадрового потенциала, возможностей материально-технической базы МКУ ДО «ДООЦ» на основе общеразвивающих программ по видам спорта.

Учебный план направлен на реализацию цели: Укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, выявление талантливых детей.

Учебный план направлен на реализацию следующих задач, стоящих перед педагогическим коллективом:

1. Формировать и развивать творческие способности обучающихся;
2. Удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
3. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
4. Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
5. Выявлять, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
6. Формировать профессиональную ориентацию обучающихся;
7. Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся. Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
8. Формировать общую культуру обучающихся.

При планировании деятельности по выполнению учебного плана тренерами-преподавателями используются следующие принципы организации учебно-тренировочного процесса:

1. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, помогающая подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

2. Система занятий учебно-воспитательного характера должна являться источником положительных эмоций, удовлетворения, радости и т.д.

2. Календарный учебный план

Учебный план разработан для шестидневной рабочей недели, с одним выходным днём. Учебный процесс начинается в 8-00 и заканчивается не позднее 21-00 (для обучающихся 16-18 лет). Образовательная деятельность осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в летний период (июнь) организовывается ЛДП, ЛТО для обучающихся на базе МКУ ДО «ДООЦ».

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Медико-восстановительные мероприятия;
3. Тестирование и методический контроль;
4. Участие в соревнованиях;
5. Судейская и инструкторская практика.

| № | Секция | ФИО тренера-преподавателя | Год обучения | Кол-во групп | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год | Кол-во детей |
|----|-------------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------------|--------------|
| 1 | Баскетбол | Куров И.Н. | СО | 2 | 12 | 42 | 504 | 30 |
| 2 | Волейбол | Осипова О.М. | СО | 2 | 12 | 39 | 468 | 30 |
| | | Прус А.Т. | СО | 2 | 12 | 39 | 468 | 30 |
| 3 | Футбол | Тарасов В.С. | СО | 2 | 12 | 42 | 504 | 30 |
| | | Прус И.С. | СО | 3 | 18 | 42 | 756 | 45 |
| | | Алякринский Е.М. | СО | 2 | 12 | 39 | 504 | 30 |
| | | Кактояков С.И. | СО | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| 4 | Лыжные гонки | Гельванов В.С. | СО | 1 | 6 | 42 | 252 | 15 |
| 5 | Хоккей с мячом | Тарасов В.С. | СО | 2 | 12 | 42 | 504 | 30 |
| 6 | Плавание | Болдырева Л.Н. | СО | 6 | 36 | 42 | 1512 | 90 |
| 7 | Рукопашный бой | Кактояков С.И. | СО | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| 8 | Самбо | Джоммиев М.С. | СО | 2 | 12 | 39 | 468 | 30 |
| 9 | Детский фитнес | Ленкова Е.А. | СО | 2 | 4 | 39 | 312 | 30 |
| 10 | Пауэрлифтинг | Ленкова Е.А. | СО | 1 | 4 | 39 | 156 | 15 |
| 11 | Настольный теннис | Карелин Ю.В. | СО | 1 | 6 | 39 | 252 | 15 |
| 12 | ОФП | Куров И.Н. | СО | 2 | 12 | 42 | 504 | 30 |
| | | Гельванов В.С. | СО | 1 | 6 | 42 | 252 | 15 |
| | | Осипова О.М. | СО | 1 | 1 | 39 | 39 | 15 |
| 13 | Юный спортсмен | Осипова О.М. | СО | 1 | 2 | 39 | 78 | 15 |
| | Итого | | | 35 | 191 | 765 | 8001 | 525 |

В соответствии со спецификой образовательной деятельности МКУ ДО «ДООЦ», общеобразовательная программа имеет спортивно-оздоровительный этап и рассчитана на весь период обучения.

| | |
|--|---|
| Этап реализации общеразвивающей программы. | Характеристика общеобразовательного процесса на данном этапе. |
| Спортивно-оздоровительный (спортивно-оздоровительный этап - СОЭ). Срок реализации - весь период | Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. |

Обучение организовано по физкультурно-спортивному направлению:

| Направления | Вид спорта | Нормативный срок освоения |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Физкультурно-спортивное | Баскетбол | Весь период |
| | Волейбол | Весь период |
| | Футбол | Весь период |
| | Юный спортсмен | Весь период |
| | Хоккей с мячом | Весь период |
| | Лыжные гонки | Весь период |
| | Плавание | Весь период |
| | Детский фитнес | Весь период |
| | Пауэрлифтинг | Весь период |
| | Настольный теннис | Весь период |
| | Самбо | Весь период |
| | Рукопашный бой | Весь период |
| | ОФП (общая физическая подготовка) | Весь период |

3. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года 01.09; окончание учебного года 30.06. Начало учебных занятий 01.09.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение 10 месяцев. Продолжительность учебного года для штатных тренеров-преподавателей 42 недели тренировочных занятий в условиях дополнительного образования и летнего оздоровительного лагеря. Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству - 39 недель тренировочных занятий в условиях дополнительного образования.

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 1 октября.

| Этап подготовки | I полугодие | II полугодие | Летние каникулы |
|-----------------|-------------|--------------|-----------------|
| СОЭ | 01.09-31.12 | 02.01 -30.06 | 01.07- 31.08 |

| Этапы образовательного процесса | Спортивно-оздоровительный этап СОЭ |
|--|--|
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Продолжительность учебного года | 39 недель, 42 недели |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу спортивной подготовки) |
| Продолжительность занятия | 45 мин. |
| Промежуточная и итоговая аттестация | Сдача контрольных нормативов - сентябрь-октябрь Сдача контрольно-переводных нормативов - май |
| Окончание учебного года 39 недель, 44 недели | 31 мая, 30 июня. |
| Каникулы летние | Занятия по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. |

2. Регламент образовательного процесса:

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки. Максимальная недельная тренировочная нагрузка на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) - 6 академических часов.

3. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКУ ДО «ДООЦ».

Продолжительность учебного занятия 45 минут - 1 академический час. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух

академических часов. Перерыв между занятиями в группах 10 минут. Тренировочные занятия проводятся с 8.00 ч до 21.00 ч, согласно расписания, утвержденного руководителем.

В каникулярное время занятия в секциях проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием, допускается изменение форм и расписания.

4. Итоговая аттестация

Проводится в мае по результатам соревнований и сдачи контрольно- переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

5. Педагогический совет

Проводится не реже 2 раз в течение учебного года.

6. Родительские собрания

Проводятся в спортивных секциях по усмотрению тренера-преподавателя не реже двух раз в год.

7. Общее собрание трудового коллектива

По мере необходимости, но не реже 2 раз в год.

8. Режим работы:

У административных работников - пятидневная 40 часовая (для мужчин) рабочая неделя (с 08.00 до 17.00, обед с 12.00 до 13.00). пятидневная 36 часовая (для женщин) рабочая неделя (с 08.00 до 16.12, обед с 12.00 до 13.00). Выходные дни суббота, воскресенье.

Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденного расписания занятий.

4. Промежуточная (годовая) аттестация обучающихся

Промежуточная (годовая) аттестация учащихся включает в себя годовое оценивание результатов обучения и проходит в два этапа.

Первый этап - тестирование, собеседование, контрольные срезы и др.

Проверку уровня теоретической подготовки проводят тренеры-преподаватели в своих объединениях на итоговых занятиях.

Второй этап - участие в мероприятиях: областные соревнования, региональные соревнования, спортивные соревнования согласно плана МКУ ДО «ДООЦ» и др.

Сроки проведения: май.

Общее руководство промежуточной (годовой) аттестацией учащихся осуществляет аттестационная комиссия, утвержденная приказом директора в составе: директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, тренер-преподаватель.

5. Направление работы

Физкультурно-спортивное направление:

1. Отделение баскетбола.

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- профессиональное самоопределение;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

2. Отделение волейбола.

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- профессиональное самоопределение;

- подготовка и комплектование команд волейболистов к участию в областных соревнованиях.
3. Отделение футбола.
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
 - профессиональное самоопределение;
 - обучение основам техники перемещений, приёму, обводке и передачи мяча, обучение тактическим действиям.
4. Отделение лыжных гонок.
- укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
 - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
 - формирование черт спортивного характера;
 - профессиональное самоопределение;
 - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Отделение хоккея с мячом.
- развитие скоростных и силовых качеств обучающихся, выносливости и двигательных навыков;
 - совершенствование техники и тактики игры в хоккей с мячом;
 - профессиональное самоопределение;
 - развитие общей физической подготовки.
6. Отделение плавания.
- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - профессиональное самоопределение;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
 - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
7. Отделение самбо и рукопашный бой.
- уникальная тактика ведения боя и использование наиболее эффективных ударов из других единоборств.
 - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - профессиональное самоопределение;
 - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
8. Отделение пауэрлифтинга.
- рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы;
 - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - профессиональное самоопределение;
 - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
9. Отделение настольного тенниса.
- способствует развитию разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья;
 - обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
 - профессиональное самоопределение;
 - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
 - подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
10. Отделение ОФП, юный спортсмен, детский фитнес (общая физическая подготовка).
- тренировки проводятся с обучающимися с ослабленным здоровьем, в основном это ребята из СКОШ.

- обучающиеся данного отделения в течение года проходят основы лыжной подготовки, играют в подвижные, спортивные игры, катаются на коньках, плавают в бассейне, ходят в походы.
- 6. Программно - методическое обеспечение образовательного процесса по видам спорта

| Наименование программы, автор | Кем утверждена |
|--|----------------|
| Общеразвивающая программа «Баскетбол» (Куров И.Н.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Волейбол» (Осипова О.М.; Прус А.Т.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Футбол» (Прус И.С., Тарасов В.С., Пнёв А.Н.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (Гельванов В.С.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» (Тарасов В.С.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Плавание» (Болдырева Л.Н.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «ОФП» (Куров И.Н., Гельванов В.С., Осипова О.М.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (Осипова О.М.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Самбо» (Джоммиев М.С.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг», «Детский фитнес» (Ленкова Е.А.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Настольный теннис» (Осипова О.М.) | Директор |
| Общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (Кактояков С.И.) | Директор |

7. Тарификационный список тренерского – преподавательского состава

| № | Ф.И.О. | Занимаемая должность | Образование | Вид спорта | КК |
|----|--------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------|
| 1 | Куров Игорь Николаевич | Тренер-преподаватель | Высшее | Баскетбол ОФП | Высшая |
| 2 | Болдырева Лариса Николаевна | Тренер-преподаватель | Средне-специальное | Плавание | Высшая |
| 3 | Тарасов Владимир Степанович | Тренер-преподаватель | Средне-специальное | Хоккей с мячом, футбол | Первая |
| 4 | Прус Игорь Сергеевич | Тренер-преподаватель | Среднее профессиональное | Футбол | Первая |
| 5 | Гельванов Валерий Сулейманович | Тренер-преподаватель | Высшее | Лыжные гонки ОФП | Высшая |
| 6 | Осипова Ольга Михайловна | Тренер-преподаватель | Высшее | Волейбол, ОФП, Юный спортсмен | Без категории |
| 7 | Прус Альбина Тагировна | Тренер-преподаватель | Среднее профессиональное | Волейбол | Без категории |
| 8 | Кактояков Семен Иванович | Тренер-преподаватель | Высшее | Футбол, рукопашный бой | Без категории |
| 9 | Джоммиев Мурат Сапаралиевич | Тренер-преподаватель | Среднее профессиональное | Самбо | Без категории |
| 10 | Карелин Юрий Владимирович | Тренер-преподаватель | Среднее профессиональное | Настольный теннис | Без категории |
| 11 | Алякринский Евгений Михайлович | Тренер-преподаватель | Среднее профессиональное | Футбол | Без категории |
| 12 | Кактояков Семен Иванович | Тренер-преподаватель | Высшее | Рукопашный бой, футбол | Без категории |