

Согласовано
на пед. совете МБУДО ДЮФЦ
«СТАРТ»
Протокол № 1
от 31 августа 2023



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Приказ № 43/1
от 31 августа 2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр
«СТАРТ»
на 2023 – 2024 учебный год

НОВОСИБИРСК – 2023 год

Пояснительная записка.

Учебный план для МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ» составлен на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, учитывая Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями), Уставом МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.11.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

ДЮФЦ «СТАРТ», являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному определению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учебный план для ДЮФЦ «СТАРТ» предусматривает изучение истории развития вида спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, улучшение состояния здоровья и физического развития.

Весь учебный материал излагается по следующим группам: стартовый, базовый и углубленный уровень. Программа подготовки рассчитана на пять лет и это позволяет тренерам решать задачи:

- осуществлять спортивно-массовую работу;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения команд края, города, области и ведомств,
- осуществлять подготовку из числа занимающихся инструкторов – общественников и судей по спорту,
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта.
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ» в 2023-2024 учебном году реализует следующие программы:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки для начинающих»;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих»;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо для начинающих»;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика для начинающих»;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба для начинающих»;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо;

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по греко-римской борьбе.

Объем программ, срок освоения:

Стартовый уровень:

1 год обучения – 6 часов в неделю, 276 часов в год (46 недель).

Базовый уровень:

1 года обучения – 9 часов в неделю, 414 часов в год (46 недель);

2 года обучения – 9 часов в неделю, 414 часов в год (46 недель).

Углубленный уровень:

1 года обучения – 12 часов в неделю, 552 часа в год (46 недель);

2 года обучения – 12 часов в неделю, 552 часа в год (46 недель).

Занятия стартовом уровне обучения рассчитаны на продолжительность 2 академических часа и проводятся 3 раза в неделю.

Занятия базового уровня обучения рассчитаны на продолжительность 2 академических часа и проводятся 4 раза в неделю и 1 раз в неделю 1 академический час на учебно-воспитательную работу.

Занятия углубленного уровня обучения рассчитаны на продолжительность 3 академических часа и проводятся 4 раза в неделю, или по 2 академических часа 6 раз в неделю.

Система многолетней подготовки

Год обучения	Возраст уч-ся	Минимальное кол – во учащихся в группе	Кол – во учебных часов в неделю	Кол-во ставок
Стартовый уровень 1 года обучения	7-18 лет	15	6 ч.	0,3
Базовый уровень 1 года обучения	9-18 лет	10	9 ч.	0,5

Базовый уровень 2 года обучения	9-18 лет	10	9 ч.	0,5
Углубленный уровень 1 года обучения	12-18 лет	7	12 ч.	0,7
Углубленный уровень 2 года обучения	12-18 лет	7	12 ч.	0,7

1. Стартовый уровень подготовки

Цели и задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля.

2. Базовый уровень подготовки

Цели и задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- изучение и совершенствование широкого круга техники и тактики;
- развитие скоростно – силовых качеств. Общей выносливости, ловкости, гибкости;
- изучение теоретического материала.

3. Углубленный уровень подготовки

Цели и задачи:

- дальнейшее укрепление и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- расширение и дальнейшее совершенствование круга технико – тактических навыков;
- развитие морально – волевых качеств.

Большое значение уделяется воспитательной работе, основной целью которой является создание условий для личного развития ребёнка через систематические занятия спортом и физической культурой. В ДЮФЦ «СТАРТ»

разработана «Рабочая программа воспитания» в процессе реализации данной программы решаются следующие основные задачи: воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни; осуществление врачебного контроля, формирование у учащихся высоких нравственных качеств.

Поддерживается тесная связь с родителями и учителями в школе.

Все физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и физкультурные праздники пронизаны духом заботы о здоровье, повышением двигательной активности и доставлением радости.

Учебный план

Всего групп: 75

Всего часов: 702

№	Виды спорта	Год обучения		Количество групп	Всего групп	Количество часов	Всего часов
		1	2				
1	Лыжные гонки						
	СГ	3		3	16	18	162
	БУ		4	4		36	
	УУ	6	3	9		108	
2	Легкая атлетика						
	СГ	3		3	12	18	108
	БУ	1	5	6		54	
	УУ		3	3		36	
3	Бокс						
	СГ	4		4	15	24	144
	БУ		4	4		36	
	УУ	4	3	7		84	
4	Греко-римская борьба						
	СГ	2		2	8	12	72
	БУ	1	3	4		36	
	УУ	1	1	2		24	
5	Дзюдо						
	СГ	5		5	19	30	171
	БУ	3	6	9		81	
	УУ	2	3	5		60	
6	Самбо						
	СГ	2		2	5	12	45
	БУ	1		1		9	
	УУ	2		2		24	

Поэтапная подготовка воспитанников МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»

Показатели	СУ-1	БУ-1	БУ-2	УУ-1	УУ-2	Всего по ОУ
Количество обучающихся	285	72	220	124	91	792
Общее кол-во объединений (групп)/ человек	19/285	6/72	22/220	15/124	13/91	75/792

Всего групп 75 Всего человек 792



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»

Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
31 августа 2023

Учебный план
прохождения учебного материала по самбо на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
Лаврица ДВ

Учебный план
прохождения учебного материала по боксу на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
Зависима 2022

Учебный план
прохождения учебного материала по дзюдо на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
31 августа 2022

Учебный план
прохождения учебного материала по легкой атлетике на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
31 августа 2022

Учебный план
прохождения учебного материала по лыжным гонкам на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова
Л. Г. Буймова
31 августа 2022

Учебный план
прохождения учебного материала по греко - римской борьбе на 2023-2024 учебный год
46 учебных недель

Содержание	Часы				
	СОГ	БУ - 1	БУ - 2	УУ-1	УУ-2
1. Теоретическая подготовка	18	13	13	15	15
2. Техничко-тактическая подготовка	60	103	103	155	155
3. СФП	96	88	88	109	109
4. ОФП	84	148	148	206	206
5. Учебно-воспитательная работа	14	6	6	6	6
6. Участие в соревнованиях	-	48	48	49	49
7. Контрольные испытания	4	-	-	-	-
8. Инструкторская и судейская практика		8	8	12	12
<i>Итого в месяц:</i>	276	414	414	552	552