



Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дубовского детского центра физической культуры и спорта» на 2025 – 2026 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организационно-методические указания
3. Учебный план отделений на 2025 – 2026 учебный год.
4. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделение «Футбол» на 2025 – 2026 учебный год.
5. Учебный план-график распределение учебных часов по футболу на 2025 – 2026 учебный год на этапе начальной подготовки.
6. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделение «Лыжные гонки» на 2025 – 2026 учебный год.
7. Учебный план-график распределение учебных часов на 2025 – 2026 учебный год для группы начальной подготовки (первого года обучения) лыжных гонок.
8. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделения «Гиревой спорт» на 2025 – 2026 год.
9. Учебный план-график распределение учебных часов по Гиревому спорту на 2025 – 2026 год учебный год на этапе начальной подготовке.

І. Пояснительная записка

Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделений футбола, лыжных гонок, гиревому виду разработан на основе программ допущенных Федеральным Агентством по физической культуре и спорту 2007 году. В основу которых легли директивные и регламентирующие документы, в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12 ФЗ, нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, туризму, а также в соответствии с планом – конспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» на протяжении периода обучения предусматривает учебно-тренировочные занятия для спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки, в процессе которых занимаются футболом, гиревым, лыжным гонкам проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки занимающихся в СОУ ФКС юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения простых приемов и действий к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности прохождения учебного плана;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для каждого вида спорта: футбола, гиревому виду, лыжным гонкам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

ІІ. Организационно – методические указания.

Выполнение задач, стоящих перед МБОУ ДО «ДДЦФКиС» способствует:

- 1) Систематичности и круглогодичной учебно-тренировочных занятий.
- 2) Постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и физической подготовленности.
- 3) Регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и повседневный контакт тренера с врачом ЦРБ.

4) Высокое качество работы тренерско-преподавательского состава и четкая организация работы общественного актива.

Работа в «Центре» строиться с учетом возрастных особенностей учащихся сельских учебных МОУ и в тесном взаимодействии с общественными организациями общеобразовательных школ с целью положительного влияния на улучшение физических, так и на воспитание моральных - волевых качеств юных спортсменов. Учебно-тренировочные занятия, воспитательная и культурно – массовая работа с учащимися в «Центре» осуществляется тренерско-преподавательским составом во главе с директором клуба и уставом «Центра».

Учебная работа в отделениях «Центра» проводится круглогодично с учетом сельской местности в течение 36 недель. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий в «Центре» является урок продолжительностью до 2 академических часов. Кроме занятий по расписанию занимающимся следует выполнять домашнее и индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, утреннюю физическую зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой на каждом отделении видов спорта «Центра». Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора «Центра». При организации и проведения учебно-тренировочных занятий и участия их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Учебная работа в «Центре» организуется с учетом режима дня и занятий и занятий, учащихся в общеобразовательных школах. Преподаватель должен учитывать успеваемость каждого занимающегося по общеобразовательным предметам и может уменьшать для отдельных занимающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационные периоды, давая им индивидуальные домашние задания. Перед учебными группами в зависимости от подготовленности возрастных особенностей в процессе обучения в «Центре» ставятся следующие задачи: Группы спортивно оздоровительного этапа – воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность; утверждение здорового образа жизни; Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма; овладение в каждом виде спорта, на каждом отделении в каждой группе базовой техникой.

Группы начальной подготовки, рассчитанной до 3 лет, этап спортивно - физкультурной подготовки: укрепления здоровья, закаливание организма, улучшение общей физической подготовленности, развитие интереса к занятиям в избранном виде спорта, усвоение основных правил соревнований и некоторых теоретических сведений.

Учебный план МБОУ ДО «ДЦФКиС» на 2025 – 2026 год

№ п/п	Наименование образовательных программ (фамилия и инициалы тренеров)	Тип программы	Срок реализации	Кол-во часов	Место проведения
2	Футбол А.В. Ефимов	Типовая СФГ	1	6	МБОУ ДО «ДЦФКиС»
4	Гиревой А.А. Дубонин	Типовая СФГ	2	6	МБОУ ДО «ДЦФКиС»
5	Лыжные гонки А.А. Дубонин	Типовая ГНП	1	6	МБОУ ДО «ДЦФКиС»

Учебный план отделений МБОУ ДО «ДЦФКиС» в с. Дубовое на 2025-2026 учебный год

№ п / п	Отделение	Срок обучения	Возрастной ценз	Количество часов в неделю (количество групп)				Всего групп	Итого часов в неделю
				Спортивно- физкультурного этапа		Начальная подготовка			
						1-й год обучения (6ч. в неделю)			
				Кол-вогрупп	Кол-во часов	Кол-во групп	Кол-во часов		
1	Футбол	1	9-17	2	6	2	6	2	6
2	Лыжные гонки	1	9-17	1	6	1	6	1	6
3	Гиревой спорт	1	9-17	2	6	2	6	2	6
	ИТОГО			5	18	5	18	5	18

Учебный план МБОУ ДО «ДЦФКиС» отделения футбола на 2025-2026 год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техника игры в футбол	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая игра в футбол	9
7	Участие в соревнованиях	10
8	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов по футболу на 2025-2026 учебный год на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	Теория										
1	Физическая культура и спорт в России	2				2					
2	Развитие футбола в России	2			2						
3	Техника безопасности при игре в футбол	2	2								
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.										
5	Правила игры в футбол	2		2							
6	Место занятий, оборудование										
7	ИТОГО	8									
II.	Практическая часть										
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	62	7	7	7	7	7	7	7	6	
3	Техника игры в футбол	50	5	5	7	5	5	7	5	5	
4	Тактика игры в футбол	9	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Участие в соревнованиях	10			2	2	2	2	1	1	
6	Медицинское обследование	1							1		
7	Промежуточная аттестация обучающихся	4			2				2		
	Контрольные испытания										
	ИТОГО	216	23	23	29	25	23	25	24	23	21

Учебный план МБОУ ДО «ДЦФКиС» отделения лыжных гонок на 2025-2026 год

№ п/п	Разделы подготовки	Начальной подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся	4
6	Тактическая подготовка	6
7	Игровая	3
8	Медицинское обследование	1
9	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов на 2025-2026 учебный год для группы начальной подготовки (первого года обучения) лыжных гонок

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	Теория										
1	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1								
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2			1	1					
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази.	1				1					
4	Основы техники передвижения на лыжах	3				1	1	1			
5	Правила соревнования по лыжным гонкам	1					1				
6	Основные средства восстановления										
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта										
8	ИТОГО	4									
II.	Практическая часть										
1	Общая специальная физическая подготовка	72	16	18	16				12	10	
2	Специальная физическая подготовка	62				18	18	13	13		
3	Техническая подготовка	50				10	15	15	10		
4	Тактическая подготовка	6				1	2	2	1		
5	Участие в соревнованиях	10		1		2	3	3	1		
6	Углубленное медицинское обследование	1	1								
7	Игровая	3		1					1	1	
6	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные упражнения	4		1		1		1	1		
	Итого	216	18	22	17	34	39	36	25	14	11

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделения Гиревой спорт на 2025-2026 год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техника игры в баскетбол	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая игра в баскетбол	9
7	Участие в соревнованиях	10
8	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

**Учебный план-график распределение учебных часов по Гиревому спорту на 2025-2026 год учебный год
на этапе начальной подготовке.**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	Теория										
1	Физическая культура и спорт в России	2		1		1					
2	Развитие Гиревого спорта в России	2			2						
3	Техника безопасности владения гириями	2	1				1				
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.										
5	Правила владения гириями	2	1	1							
6	Место занятий, оборудование										
7	ИТОГО	8									
II.	Практическая часть										
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	6	7	7	7	8	7	7	7	6
3	Техника и владения снарядами	50	5	5	7	5	5	7	5	6	5
4	Тактика и самообладания	9			2	1	1	2	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	10			2	2	2	2	1		1
6	Медицинское обследование	1	1								
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные испытания	4			2				2		
	ИТОГО	216	22	22	30	24	25	26	24	22	21