

ПРИНЯТ на тренерском совете  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Учреждения «ДЮСШ ППО  
СПК «Агрокомбинат Снов» БПС РАПК»  
\_\_\_\_\_ И.А.Сидорович

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КООПЕРАТИВА  
«АГРОКОМБИНАТ СНОВ» БЕЛОРУССКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
СОЮЗА РАБОТНИКОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА»  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

## **Пояснительная записка**

Настоящий учебный план - нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, распределяющий учебное время, отводимое на освоение программного материала по видам спорта. Учебный план ДЮСШ составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Закон республики Беларусь от 4 января 2014 года № 125-3 «О физической культуре и спорте»;
- Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта» (в ред. Постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 08.06.2020 № 21);
- Устав Учреждения «ДЮСШ ППО СПК «Агрокомбинат Снов» БПС РАПК»

**Учебный план ДЮСШ отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:**

- подготовка спортивного резерва по футболу и лыжным гонкам;
- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва для национальных и сборных команд республики Беларусь;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов-учащихся через занятия физическими упражнениями и видом спорта, повышения уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

### **Особенности построения образовательных отношений**

Образовательная деятельность в ДЮСШ осуществляется в отделениях по 2-м видам спорта. Организация образовательных отношений регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами тренеров-преподавателей по спорту, расписанием учебных занятий.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план включает в себя этапы спортивной подготовки: начальная подготовка – до 3-х лет, учебно-тренировочный этап – до 7-ми лет. Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в летний каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Учебный год начинается 1 сентября. ДЮСШ осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. Тренировочные занятия проводятся в две смены с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ. Расписание занятий утверждается директором школы.

### **Этап начальной подготовки (до 3-х лет)**

На этапы начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе начальной подготовки:

- формируется стабильность состава обучающихся, продолжается работа по привитию стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Главная задача НП – формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

### **Учебно-тренировочный этап (до 7-ми лет)**

На тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения их общеобразовательных и других учреждениях.

### **Основные виды содержания спортивной подготовки**

1. Физическая подготовка включает:
  - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
  - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проходит в форме сдачи контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом обучения является:

- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся в ДЮСШ;
- рост уровня физической и спортивной подготовки учащихся;
- рост спортивных достижений.

### Учебный план

#### Учреждения «ДЮСШ ППО СПК «Агрокомбинат Снов» БПС РАПК» на 2021-2022 учебный год

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (ФУТБОЛ)	на 01 сентября 2021 года				
	кол-во уч. групп и учащихся		кол-во педчасов на одну группу	Всего педчасов	число тренерско- преподав. ставок
<b>Начальной подготовки:</b>					
- 1 года	2	22	6	12	0,67
- 2 года	1	14	6	6	0,33
- 3 года	2	22	6	12	0,67
<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>58</b>		<b>30</b>	<b>1,67</b>
<b>Учебно-тренировочный:</b>					
- 1 года			9		
- 2 года	1	12	12	12	0,67
- 3 года	1	10	15	15	0,83
- 4 года			18		
- 5 года	1	10	18	18	1,0
- 6 года			18		
- 7 года			18		
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>32</b>		<b>45</b>	<b>2,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>XXX</b>	<b>75</b>	<b>4,17</b>
<b>ОПЛАЧИВАЕМАЯ НАГРУЗКА:</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>70</b>	<b>3,89</b>

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)	на 01 сентября 2021 года				
	кол-во уч. групп и учащихся		кол-во педчасов на одну группу	Всего педчасов	число тренерско- преподав. ставок
<b>Начальной подготовки:</b>					
- 1 года	2	14	6	12	0,67
- 2 года			6		
- 3 года			6		
<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		<b>12</b>	<b>0,67</b>
<b>Учебно-тренировочный:</b>					
- 1 года	1	7	9	9	0,5
- 2 года			12		
- 3 года			15		
- 4 года			18		
- 5 года			18		
- 6 года	1	4	18	18	1,0
- 7 года			18		
<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>11</b>		<b>27</b>	<b>1,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>XXX</b>	<b>39</b>	<b>2,17</b>
<b>ОПЛАЧИВАЕМАЯ НАГРУЗКА:</b>	<i>XXX</i>	<i>XXX</i>	<i>XXX</i>	<b>39</b>	<b>2,17</b>

#### Ожидаемый результат реализации учебного плана:

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение заболеваемости.
- Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни обучающихся ДЮСШ.
- Физическое совершенство выпускников школы.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий обучающихся.
- Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.
- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- Детская активность и заинтересованность.
- Наличие спортивного результата обучающихся.
- Итоги выступления в спортивных соревнованиях разного уровня.
- Устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности и др.
- Высокий уровень социализации обучающихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).
- Высокий уровень нравственности обучающихся (культура поведения и построение отношений). Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
- Повышение качества организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками.
- Улучшение подготовки и повышения квалификации педагогических кадров, способных эффективно использовать традиционные формы, средства и методы, развивать и создавать новые.
- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений.

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ТРЕНИРОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-3 -го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ФУТБОЛ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	<b>32</b>
Б. Практические занятия													<b>280</b>
1. Физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
2. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
3. Техничко-тактическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	<b>65</b>
4. Мини-футбол	8	9	9	8	8	7	7	7	7	9	9	9	<b>97</b>
5. Учебные и товарищеские игры					2	4	4	4	2				<b>16</b>
6. Контрольные испытания	2			2					2				<b>6</b>
Итого часов													<b>312</b>

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ФУТБОЛ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	4	5	6	5	6	6	6	5	4	5	4	5	<b>61</b>
Б. Практические занятия													<b>563</b>
1. Физическая подготовка	7	8	9	8	9	9	8	8	6	7	7	7	<b>93</b>
2. Техническая подготовка	7	8	9	8	9	9	8	8	6	7	7	7	<b>93</b>
3. Техничко-тактическая подготовка	9	10	12	11	12	12	11	11	8	9	9	8	<b>122</b>
4. Игра в футбол в малых составах	13	15	16	16	16	16	17	16	14	14	13	15	<b>181</b>
5. Календарные игры	4	4							6	6	6	6	<b>32</b>
6. Учебные и товарищеские игры	4	2					2	4	4	4	6	4	<b>30</b>
7. Контрольные испытания	4			4					4				<b>12</b>
Итого часов													<b>624</b>

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ФУТБОЛ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	5	6	6	5	6	6	6	5	4	5	5	5	<b>64</b>
Б. Практические занятия													<b>716</b>
1. Физическая подготовка	9	10	10	9	10	10	10	9	9	8	9	9	<b>112</b>
2. Техническая подготовка	10	10	10	9	10	9	10	9	9	8	9	10	<b>113</b>
3. Техничко-тактическая подготовка	12	14	13	13	13	12	14	12	11	11	13	13	<b>151</b>
4. Игра в футбол в малых составах	21	21	20	21	21	20	21	20	19	19	21	21	<b>245</b>
5. Календарные игры	6	4						6	6	6	6	6	<b>40</b>
6. Учебные и товарищеские игры			4	8	4	4	4	4	4	8			<b>40</b>
7. Контрольные испытания	3		3			3			3		3		<b>15</b>
Итого часов													<b>780</b>

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ФУТБОЛ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	7	8	8	8	9	8	8	7	9	6	9	9	<b>96</b>
Б. Практические занятия													<b>840</b>
1. Физическая подготовка	10	12	12	12	13	12	12	11	11	10	11	11	<b>135</b>
2. Техническая подготовка	10	12	12	12	13	12	12	11	11	10	11	11	<b>135</b>
3. Техничко-тактическая подготовка	13	15	16	16	17	15	16	14	15	15	15	13	<b>178</b>
4. Игра в футбол в малых составах	20	23	24	24	26	23	24	21	22	19	22	22	<b>270</b>
5. Календарные игры	6	4	3					6	8	8	6	6	<b>47</b>
6. Учебные и товарищеские игры	6	6	2			4	6	8	6	6	6	6	<b>56</b>
7. Контрольные испытания	6			6						7			<b>19</b>
Итого часов													<b>936</b>

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Б. Практические занятия													<b>288</b>
1. Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7	<b>79</b>
2. Специальная физич. подготовка	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	<b>76</b>
3. Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	<b>93</b>
4. Техничко-тактическая подготовка	2	2	3	4	2	1	4	3		3	3	5	<b>32</b>
5. Углубленное медицинское обследование		2							2				<b>4</b>
6. Контрольные испытания	2								2				<b>4</b>
Итого часов													<b>312</b>

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	<b>26</b>
Б. Практические занятия													<b>442</b>
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	<b>131</b>
2. Специальная физич. подготовка	7	7	8	8	6	6	8	9	7	9	9	7	<b>91</b>
3. Техническая подготовка	9	10	11	11	9	9	12	12	9	12	11	15	<b>130</b>
4. Техничко-тактическая подготовка	4	6	7	7	4	6	6	5	4	5	6	6	<b>66</b>
5. Участие в соревнованиях	3			3	3	3							<b>12</b>
6. Углубленное медицинское обследование		3							3				<b>6</b>
7. Контрольные испытания	3								3				<b>6</b>
Итого часов													<b>468</b>



**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
6-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

Раздел подготовки	Месяцы учебного года (количество учебных часов)												ВСЕГО за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
А. Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Б. Практические занятия													<b>900</b>
1. Общая физическая подготовка	30	29	30	30	29	28	29	29	29	29	29	29	<b>350</b>
2. Специальная физич. подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
3. Техническая подготовка	16	14	20	18	13	12	20	21	18	23	24	26	<b>225</b>
4. Техничко-тактическая подготовка	9	9	9	10	10	9	9	9	9	10	9	10	<b>112</b>
5. Участие в соревнованиях	4	4		4	4	4	4						<b>24</b>
6. Углубленное медицинское обследование		3							3				<b>6</b>
7. Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	3	3					<b>21</b>
8. Контрольные испытания	3								3				<b>6</b>
Итого часов													<b>936</b>