

Утвержден
педагогическим советом школы
протокол № 1
от «2» 09 _____ 2024 г.

Утверждаю
приказом по МБУ ДО СШ
от 02 сентября 2024 г. № 75
И.о.директора МБУ ДО СШ




И.М.Цёма

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа»
на 2024-2025 учебный год

с.Курсавка

Андроповский муниципальный округ
Ставропольский край

Пояснительная записка к учебному плану на 2024 – 2025 учебный год

Учебный план составлен в соответствии с требованиями Ф3-127 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план МБУ ДО СШ проектируется на учебный год и регламентирует планирование и организацию образовательного процесса, раскрывает поэтапность и последовательность его существования, определяет сроки, минимальную наполняемость, максимальный объем учебно-тренировочной работы час/неделю, в месяц, год. Это комплексное планирование задач обучения, развития, воспитания детей и подростков средствами спортивной подготовки с учетом особенности этапов обучения.

Содержание учебного плана школы обозначает лишь основные направления практической реализации разнообразных программ.

Занятия по культивируемым видам спорта в школе проводятся на протяжении всего периода обучения учащихся в следующих формах: учебные занятия (практические, теоретические, индивидуальные), самостоятельные, массовые оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Основная форма спортивной подготовки в школе – практические и теоретические занятия, которые планируются в учебных планах, включаются в учебное расписание и их проведение обеспечивается на всех годах обучения детей и подростков в объеме 6, 9, 12 и 18 часов в неделю. Для проведения тренировочных занятий созданы группы в соответствии с этапами и годами обучения, определяющими максимально возможную нагрузку детей разного пола и возраста, связанную с их физиологическими возможностями. Концептуальный учебный план школы обеспечивает создание пространства многообразных видов деятельности обучающихся, неформальный характер объединений, общения по интересам, «неоценочные» формы, которые определяют результаты саморазвития личности ребенка.

Работа тренеров-преподавателей школы с различными группами учащихся скоординирована расписанием, регламентирующим режим занятий и предельную учебную нагрузку детей и подростков с учетом их занятости в общеобразовательной школе.

При составлении учебного плана учитывался режим учебно-тренировочных занятий и дополнительно 2 недели на учебно-тренировочные сборы для учебно-тренировочных групп с недельной нагрузкой 18 часов (тренировочный этап, период углубленной специализации). Годовой объем учебно-тренировочной

нагрузки является максимальным и, начиная с учебно-тренировочных групп, может снижаться на 25% в зависимости от плана соревнований, от специфики вида спорта, периода и цикла подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап (весь период)

Наполняемость групп - 30 человек

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечил бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

Содержание спортивно - оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми дополнительными общеразвивающими программами. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Этап начальной подготовки (НП)

Наполняемость групп: 25 человек (до 1 года)

20 человек (свыше 1 года)

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.

Содержание этапа начальной подготовки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными и

реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап

периоды:

начальной специализации

Наполняемость групп: 20 человек

углубленной специализации

Наполняемость групп: 20 человек

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых физических нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике ведения спортивной борьбы в избранном виде спорта, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП; выполнение более высоких спортивных разрядов.

Содержание учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по командным игровым видам спорта должны:

- 1) содержать следующие предметные области:
 - теория и методика физической культуры и спорта;
 - общая физическая подготовка;
 - избранный вид спорта;
 - специальная физическая подготовка.
- 2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:
 - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
 - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
 - большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по спортивным единоборствам должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.
5. в области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Дополнительные образовательные программы спортивно-оздоровительного этапа направлены на:

- физическое воспитание личности,
- выявление одаренных детей,
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Приложение 1
к приказу МБУ ДО СШ
№ 75 от 02.09.2024 года

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа»
на 2024/2025 учебный год

Направленность образовательных программ: физкультурно-спортивная; спортивная подготовка

Форма обучения: очная

ОСНОВНЫЕ РАБОТНИКИ									
№	ФИО тренера-преподавателя, место проведения занятий	Вид спорта	Этапы подготовки	Возраст обучающихся	Год обучения	Количество групп/ Кол-во детей	Количество часов в неделю на группу	Количество часов в год (кол-во недель)	
1	Лабазанов Лабазан Биалалович, МБУ ДО СШ	Рукопашный бой	Учебно-тренировочный	12-14	4	1/20	18	828 (46 недель)	
		Вольная борьба	Учебно-тренировочный	15-18	5	1/20	18*	828 (46 недель)	
2	Никитин Александр Юрьевич, стадион, МБОУ СОШ №14	Футбол	Учебно-тренировочный	12-15	1	1/20	12	552 (46 недель)	
		Футбол	Учебно-тренировочный	17-18	5	1/20	18	828 (46 недель)	
3	Лабазанова Евгения Борисовна, МБУ ДО СШ	Рукопашный бой	Учебно-тренировочный	15-18	5	1/20	18	828 (46 недель)	
		Вольная борьба	Учебно-тренировочный	12-14	4	1/21	18	828 (46 недель)	
4	Шрамко Валентина Анатольевна, МБУ ДО СШ	Рукопашный бой	Учебно-тренировочный	10-12	1	1/21	12	552 (46 недель)	

ВНЕШНИЕ СОВМЕСТИТЕЛИ

1	Тищенко Снежанна Александровна, МБОУ СОШ № 3	Волейбол	Начальной подготовки	14-16	1	1/30	6	216 (36 недель)
2	Добьш Евгений Леонидович, МБОУ СОШ №1	Футбол	Спортивно- оздоровительный	11-14	2	1/30	6	210 (35 недель)
3	Риплингер Егор Игоревич, МБОУ ООШ №6	Волейбол	Спортивно- оздоровительный	9-15	2	1/30	6	210 (35 недель)
4	Ерёмин Александр Виталиевич, МБОУ СОШ №8	Футбол	Спортивно- оздоровительный	14-17	3	1/30	6	210 (35 недель)
5	Поздняков Александр Николаевич, МБОУ СОШ №9	Легкая атлетика	Спортивно- оздоровительный	14-16	3	1/30	6	210 (35 недель)
6	Кривова Евгения Владимировна, МБОУ СОШ № 10	Баскетбол	Спортивно- оздоровительный	13-16	3	1/30	6	210 (35 недель)
7	Панов Сергей Николаевич, МБОУ СОШ №11	Волейбол	Спортивно- оздоровительный	14-16	3	1/30	6	210 (35 недель)
8	Турченко Елена Александровна, МБОУ СОШ №10	Баскетбол	Спортивно- оздоровительный	12-15	2	1/30	6	210 (35 недель)
9	Заико Александр Павлович МБОУ СОШ №2	Легкая атлетика	Спортивно- оздоровительный	14-16	2	1/30	6	210 (35 недель)
ИТОГО ПО СШ						16/412		