

Принята на заседании педагогического
совета МБУ ДО «Илекская СШ»

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

И.о. директора МБУ ДО «Илекская СШ»
Приказ от 01.09.2023 № 64-ОД



УТВЕРЖДАЮ

Т.К. Леушканова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Илекская спортивная школа»
на 2023 – 2024
учебный год

Пояснительная записка.

1. Общие положения

Учебный план МБУ ДО «Илекская СШ» разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ № 57 от 27 января 2023 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Уровня учреждения:

- Устав МБУ ДО «Илекская СШ»
- Приказ по МБУ ДО «Илекская СШ» «Об утверждении тарификации (педагогической нагрузки) тренерско - преподавательского состава МБУ ДО «Илекская СШ» на 2023-2024 учебный год» № 64- ОД от 01

сентября 2023 года.

➤ Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы. Учебный год в МБУ ДО «Илекская СШ» начинается 1 сентября каждого календарного года.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным в МБУ ДО «Илекская СШ», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;

по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУ ДО «Илекская СШ», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь.

Тренировочные занятия с учащимися:

Продолжительность одного тренировочного занятия в день не должна превышать: на спортивно – оздоровительном этапе - двух часов; на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико -

биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.15.2 главы IV ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП.2.4.3648-20)

Основными видами (формами) обучения при реализации программ являются:

- учебно – тренировочные занятия;
- учебно – тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта., условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план складывается из спортивно – оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, учебно – тренировочного этапа (спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства.

- спортивно – оздоровительный этап (СОГ) – весь период обучения;
- этап начальной подготовки (ГНП) – 2-4 года;
- учебно – тренировочный этап (УТГ)– 4-5 лет;
- спортивного совершенствования – не ограничивается.

Учебный план каждого этапа определяет:

- ✓ объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- ✓ содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- ✓ групповые тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в соревнованиях, турнирах;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Годовой учебный план на 2023 – 2024 учебный год по видам спорта

По футболу для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	6 часов в неделю, 46 недель в учебном году
Теоретическая подготовка	30
Общеспортивная подготовка	80
Специальная физическая подготовка	60
Избранный вид спорта	106
Техническая подготовка	35
Тактическая подготовка	40
Контрольные испытания	8
Соревнования	16
Медицинское обследование	7
Всего часов на 46 недель	276
Самостоятельная работа, СОЛ	36
Всего часов на 52 недели	312

По волейболу для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	6 часов в неделю, 46 недель в учебном году
Теория и методика физической культуры	18
Общая физическая подготовка	75
Специальная физическая подготовка	85
Избранный вид спорта:	98
1. Техничко – тактическая, психологическая подготовка	46
2. Медицинское обследование	4
3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	14
Всего часов на 46 недель	276
Самостоятельная работа (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно- оздоровительный лагерь	36
Всего часов на 52 недели	312

По волейболу для НП, УТ, ССМ.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28	14-28	12-20 (1,2,3 года обуч.; 12-16 (3,4,5 годов обуч.)		6-12
1.	Общая физическая подготовка	68 (29%)	88	98	118	159
2	Специальная физическая подготовка	28 (12%)	41	68	88	141
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	38	67
4	Техническая подготовка	54 (23%)	75	130	156	234
5	Тактическая подготовка	18 (8%)	30	70	84	132
6	Теоретическая подготовка	14 (6%)	16	22	23	26
7	Интегральная подготовка	42 (17%)	50	68	74	112
8	Психологическая подготовка	4 (2%)	6	12	19	28
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2 (1%)	2	4	4	7
10	Инструкторская практика	-	-	5	6	9
11	Судейская практика	-	-	5	6	9
12	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2 (1%)	2	3	4	6
13	Восстановительные мероприятия	2 (1%)	2	3	4	6
Общее количество часов в год		234 (100%)	312	520	624	936

По самбо для спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	85
4	Избранный вид спорта	60
	1. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	46
	2. Медицинское обследование	4
	3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30
6	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8
7	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
8	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно - оздоровительный лагерь	36
9	Всего часов на 52 недели	312

По самбо для групп НП, УТ, ССМ.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8		12		18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3				4
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24	12-24	6-12				2
1.	Общая физическая подготовка	82	106	110	110	110	152	112
2.	Специальная физическая подготовка	37	44	92	92	92	138	224
3.	Участие в соревнованиях	-	6	16	16	16	24	56
4.	Техническая подготовка	80	108	124	124	124	176	224
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	36	58	58	58	98	244
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	8	8	8	12	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	8	8	24	56
Общее количество часов в год		234	312	416	416	416	624	936
Самоподготовка из общего количества часов в год								
Общая физическая подготовка		28	34	44	44	56	68	102
Теоретическая подготовка		2	2	4	4	4	4	6
Общее количество часов на самоподготовку		30	36	48	48	60	72	108

По лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	169
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	22
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану
6	Приемные и переводные испытания	4
7	Медицинское обследование	4
8	Общее количество часов на 46 недель	276
9	Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
10	Общее количество часов на 52 недель	312

По лыжным гонкам для групп НЦ, УТ, ССМ.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	16	20
1.	Общая физическая подготовка	147	187	218	300	281
2.	Специальная физическая подготовка	44	84	156	266	385
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	21	91	146
4.	Техническая подготовка	35	31	94	92	114
5.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	3	4	16	33	51
6.	Инструкторская и судейская практика	-	0	5	25	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	25	42
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

По легкой атлетике для спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	122
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Технико – тактическая, психологическая подготовка	80
5	Участие в соревнованиях	4
6	Приемные и переводные испытания	2
7	Медицинское обследование	2
8	Общее количество часов на 46 недель	276
9	Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
10	Общее количество часов на 52 недель	312

По легкой атлетике для групп НП, УТ, СМ.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	18
1.	Общая физическая подготовка	175	2	234	256	186
2.	Специальная физическая подготовка		2 5	56	94	281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66
4.	Техническая подготовка	35	5 0	84	125	206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2 5	42	62	103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	25	47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	19	25	47
Общее количество часов в год		23 4	312	468	624	936