

«СОГЛАСОВАНО»  
на педагогическом совете  
протокол  
от 23 августа 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ  
г.п.п. Чистые Боры  
Т.И.Шляхтова  
Приказ №71 от 26.08.2024г.

## Учебный план

### **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа городского поселения посёлка Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области» на 2024 – 2025 учебный год**

В МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры культивируется 4 вида спорта (**плавание, баскетбол, бокс, лыжные гонки**) что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

В 2024–2025 учебном году укомплектовано **19 групп/320 учащихся**, согласно муниципальному заданию.

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО СШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Инструкции по технике безопасности.

Учебный план разработан на основе примерных, типовых программ по видам спорта, рекомендованные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, министерством спорта Российской Федерации.

Образовательный процесс осуществляется СШ на основе разрабатываемого и утверждаемого им учебного плана, регламентируется расписанием учебных занятий, годовым календарным планом. Учебный план отражает исходные данные для всех видов учебно-тренировочных занятий, а именно:

- специализацию;
- этап подготовки;
- количественный состав групп и обучающихся.
- срок обучения;
- учебную нагрузку в неделю/месяц/год.

Годовой учебный план подготовки юных спортсменов в СШ на каждом этапе составляет 46 недель: из них 46 недель занятий проходят непосредственно в условиях спортивной школы. СШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время организовывается спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки -2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Школа организует учебно-тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей

преимущество задач, средств, методов организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

а) спортивно-оздоровительный этап (весь период)

б) этап начальной подготовки - до 3 лет;

в) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации) – 4-5 лет;

Основной целью СШ является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

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

**Спортивно-оздоровительный этап** – учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – от 3 до 6 часов.

**Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:**

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- состояние здоровья занимающихся;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

- гармоничное развитие занимающихся;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в СШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

**Этап начальной подготовки** – учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – в НП-1 - 6 часов, в НП-2-3 - 9 часов.

Предполагает базовую подготовку в избранном виде спорта.

**Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:**

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков направленные на развитие их личности,

- привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ того или иного вида спорта;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

– выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;

– подготовка к выполнению и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке, определение специализации.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

– динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

– достаточный уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Учебно-тренировочный** - содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) – 12-14 часов при недельной нагрузке и углубленной (3-5 лет) - 16-20 часов в неделю.

Обеспечивает специализацию спортсмена и углубленную тренировку в избранном виде спорта. Учебно-тренировочные группы формируются из обучающихся не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, на основании спортивного разряда и стажа занятий.

**Цель, задачи** и преимущественная направленность:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики вида спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различного уровня;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренированных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике того или иного вида спорта, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

- участие в соревнованиях;

- выполнение нормативов спортивных разрядов.

**Цель, задачи** и преимущественная направленность этапа:

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъекта Российской Федерации.

- прочное овладение базовой техникой и тактикой в избранном виде спорта;

- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Обучение на данном этапе осуществляется по индивидуальным планам.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- высокий уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

- динамика спортивных достижений, высокие результаты выступлений в официальных соревнованиях;

- зачисление обучающихся школы по итогам обучения в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

Учебная нагрузка обучающихся не превышает максимальный объем обязательной учебной нагрузки.

### **Образовательные программы дополнительного образования**

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей СШ реализует дополнительные (общеразвивающие) программы по видам спорта с нормативным сроком освоения:

Основной уставной деятельностью учреждения является реализация дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по видам спорта:

- **программа по плаванию**
- **программа по баскетболу**
- **программа боксу**
- **программа по лыжным гонкам**

Дополнительные общеразвивающие программы спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп:

- **программа СОГ плавание 1 год**
- **программа СОГ баскетбол 1 год**
- **программа СОГ бокс 1 год**
- **программа СОГ лыжи 1 год**

Годовой учебный план реализуется:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая и тактическая подготовка;
- игровая подготовка и соревнования;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольные испытания и медицинское обследование.

### **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. 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. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, в последующем с присвоением судейской категории: юный судья, судья 3 категории по виду спорта.
6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся — процедура, проводимая с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы, в т.ч. отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы.

Формой промежуточной аттестации для обучающихся МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются контрольно-переводные нормативы, которые включают в себя оценку общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта. Контрольно-переводные нормативы определены дополнительными общеобразовательными программами.

***Формами промежуточной аттестации являются:***

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учет участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, района.
3. Учет личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
4. Учет выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
5. Учет членов сборных команд района по видам спорта.

## Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

**Научно-педагогической помощи:** разработка и внедрение образовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

**Консультативно-методической помощи:** проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ. Организация и проведение районных и городских спартакиад школьников. Организация и проведение соревнований различного уровня.

Аттестация тренеров-преподавателей СШ.

### Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- обеспечение современной методической литературой.
- изучение правил соревнований и изменений в них.
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- самообразование.
- участие в конкурсах различного уровня.

### Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Плавание	- Спортивный зал - Спортивные площадки -Тренажерный зал - Спортивный инвентарь и оборудование - Учебная программа по плаванию - Методическое обеспечение
2	Баскетбол	- Бассейн - Спортивный зал -Тренажерный зал -Спортивные площадки - Спортивный инвентарь и оборудование - Учебная программа по баскетболу - Методическое обеспечение
3	Бокс	- Тренажерный зал - Спортивный зал - Спортивный инвентарь и оборудование

		- Учебная программа по дзюдо - Методическое обеспечение
4	Лыжные гонки	-Тренажерный зал - Спортивный зал - Спортивный инвентарь и оборудование - Учебная программа по лыжным гонкам - Методическое обеспечение

### Учебные планы по видам спорта

#### Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по баскетболу в СШ

Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Этап тренировочный				
	СОГ	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	8	8	14	24	18	20	36	30	30
Общая физическая	90	90	90	93	105	98	133	80	80
Специальная физическая	44	44	70	56	62	128	126	125	125
Техническая	82	82	106	81	116	139	124	180	180
Тактическая	16	16	50	54	51	124	115	135	135
Интегральная подготовка								172	244
Игровая	20	20	68	60	60	100	106		
Контрольные и календарные игры	-	-	-	30	36	80	72		
Восстановительные мероприятия	-	-	-		41	54	-	60	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		41	54	-	16	16
Контрольные испытания	12	12	12	16	16	20	20	26	26
Медицинское обследование	4	4	4		6	6	4	4	4
Всего часов за 46 недель	276	276	414	414	552	644	736	828	920

#### Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по плаванию в СШ

	СОГ	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	8	8	14	24	18	20	36	30	30
Общая физическая	90	90	90	93	105	98	133	80	80
Специальная физическая	44	44	70	56	62	128	126	125	125

Техническая	82	82	106	81	116	139	124	180	180
Тактическая	16	16	50	54	51	124	115	135	135
Интегральная подготовка								172	244
Игровая	20	20	68	60	60	100	106		
Контрольные и календарные игры	-	-	-	30	36	80	72		
Восстановительные мероприятия	-	-	-		41	54	-	60	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		41	54	-	16	16
Контрольные испытания	12	12	12	16	16	20	20	26	26
Медицинское обследование	4	4	4		6	6	4	4	4
Всего часов за 46 недель	276	276	414	414	552	644	736	828	920

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по боксу в СШ**

Виды подготовки	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Теория и методика дзюдо	6	6	14	16	30	15	16	18
Общая физическая подготовка	159	159	90	74	156	69	88	90
Специальная физическая подготовка	52	52	70	48	62	89	92	100
Технико-тактическая подготовка	53	53	180	272	296	398	438	506
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	20	6	20	18	20
Волевая и нравственная подготовка	-	-	16	34	4	49	54	56
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
Соревновательная подготовка	4	4	18	30	34	48	48	50
Рекреация	-	-	-	48	50	35	64	68
Переводные, зачетные требования	2	2	8	10	6	13	10	12
Всего часов за 46 недель	276	276	414	552	644	736	828	920

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам в СШ**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Этап тренировочный				
	СОГ	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	8	8	14	24	18	20	36	30	30
Общая физическая	90	90	90	93	105	98	133	80	80
Специальная физическая	44	44	70	56	62	128	126	125	125
Техническая	82	82	106	81	116	139	124	180	180
Тактическая	16	16	50	54	51	124	115	135	135
Интегральная подготовка								172	244
Игровая	20	20	68	60	60	100	106		
Контрольные и календарные игры	-	-	-	30	36	80	72		
Восстановительные мероприятия	-	-	-		41	54	-	60	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		41	54	-	16	16
Контрольные испытания	12	12	12	16	16	20	20	26	26
Медицинское обследование	4	4	4		6	6	4	4	4
Всего часов за 46 недель	276	276	414	414	552	644	736	828	920

В учебных планах по видам спорта нашей школы отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных спортсменов.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую подготовку.

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

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

**Примечание:** Учебные планы по распределению часов на этапах подготовки могут видоизменяться тренером-преподавателем самостоятельно, в зависимости от подготовленности учащихся, но не превышать обще - годового количества часов.