

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «СШ»

С.В.Падалко
Приказ № 55/1 от 04.09.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивной школы
Соль-Илецкого городского округа» Оренбургской области
на 2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка учебного плана
МБУДО «СШ Соль-Илецкого г.о.» Оренбургской области
на 2023-2024 учебный год,
обеспечивающего реализацию образовательной программы.**

1. Общие положения

Учебный план МБУДО «СШ Соль-Илецкого г.о.» 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 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»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 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 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ № 57 от 27 января 2023 года «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО «СШ Соль-Илецкого г.о.»;
- Приказ по МБУДО «СШ Соль-Илецкого г.о.» «Об утверждении тарификации (педагогической нагрузки) тренерско-преподавательского состава МБУДО «СШ Соль-Илецкого г.о.» на 2023-2024 учебный год» № 54 от 01.09.2023 г.;
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, 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 «СШ Соль-Илецкого г.о.» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся:

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным в МБУ ДО «СШ Соль-Илецкого г.о.», 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 дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец», разработанным в МБУ ДО «СШ Соль-Илецкого г.о.», учебному плану, **рассчитанному на 29 недель тренировочных занятий;**
- по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Хоккей», разработанным в МБУ ДО «СШ Соль-Илецкого г.о.», учебному плану, **рассчитанному на 12 недель тренировочных занятий;**

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;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят и 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 способностей социальному самоопределению.

Учебный план складывается из спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

- ✓ спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения;
- ✓ этап начальной подготовки (НП) – 2-4 года;
- ✓ учебно-тренировочный этап – 4-5 лет.

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.

Учебный план по виду спорта бокс на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	109	104	104	114	137	123	125	125
2. Специальная физическая подготовка	44	75	75	104	125	123	166	166
3. Участие в спортивных соревнованиях			12	20	31	43	50	50
4. Техническая подготовка	131	179	167	182	205	240	258	258
5. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	18	33	33	52	62	123	141	141
6. Инструкторская и судейская практика				20	31	43	50	50
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	25	25	28	33	33	42	42
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта волейбол на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	116	150	150	141	163	145	166	166
2. Специальная физическая подготовка	71	105	105	78	93	119	133	133
3. Участие в спортивных соревнованиях				20	25	43	50	58
4. Техническая подготовка	75	104	104	140	168	203	233	232
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	45	45	109	131	160	183	176
6. Инструкторская и судейская практика				16	19	22	25	25
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	16	25	36	42	42
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта легкая атлетика на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	117	149	149	151	180	189	166	158
2. Специальная физическая подготовка	117	150	150	146	157	196	225	216
3. Участие в спортивных соревнованиях		8	8	20	25	30	50	58
4. Техническая подготовка	47	67	67	125	156	189	216	225
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	34	34	42	56	66	83	83
6. Инструкторская и судейская практика				18	25	29	50	50
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	18	25	29	42	42
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта настольный теннис на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	93	125	125	88	106	123	141	141
2. Специальная физическая подготовка	62	83	83	104	124	138	158	158
3. Участие в спортивных соревнованиях	12	17	17	47	56	80	91	91
4. Техническая подготовка	97	129	129	156	187	204	232	232
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	37	37	88	106	123	141	141
6. Инструкторская и судейская практика	12	17	17	21	24	29	33	33
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	16	21	31	36	36
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта смешанные боевые единоборства (ММА) на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	121	148	148	150	180	203	225	225
2. Специальная физическая подготовка	75	100	100	124	150	174	200	200
3. Участие в спортивных соревнованиях			8	20	31	36	42	42
4. Техническая подготовка	90	125	125	147	173	190	224	224
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	31	31	43	54	65	74	74
6. Инструкторская и судейская практика				20	22	24	25	25
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	16	25	36	42	42
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта футбол на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	143	191	191	187	224	123	141	141
2. Специальная физическая подготовка	20	50	50	63	70	278	300	292
3. Участие в спортивных соревнованиях				20	25	43	50	58
4. Техническая подготовка	143	155	155	182	218	146	166	166
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		8	8	36	43	80	108	108
6. Инструкторская и судейская практика				16	19	22	25	25
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	16	25	36	42	42
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план по виду спорта шахматы на 52 недели

Название групп	ГНП-1 (6 час в нед)	ГНП-2 (8 час в нед)	ГНП-3 (8 час в нед)	УТГ-1 (10 час в нед)	УТГ-2 (12 час в нед)	УТГ-3 (14 час в нед)	УТГ-4 (16 час в нед)	УТГ-5 (16 час в нед)
1. Общая физическая подготовка	16	21	21	16	18	22	25	25
2. Специальная физическая подготовка				16	18	22	25	25
3. Участие в спортивных соревнованиях	10	21	21	26	31	50	58	58
4. Техническая подготовка	84	112	112	156	187	211	241	241
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	171	220	220	254	305	349	399	399
6. Инструкторская и судейская практика	10	21	21	26	31	50	58	58
7. Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	21	21	26	34	24	26	26
Всего часов	312	416	416	520	624	728	832	832

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа на 12 недель

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	6
Общефизическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	10
Специальная физическая подготовка	45
Технико-тактическая, психологическая подготовка	6
Участие в соревнованиях	3
Приемные и переводные испытания	1
Медицинское обследование	1
Всего часов на 12 недель	72

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа на 29 недель

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	7
Общефизическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	67
Специальная физическая подготовка	51
Технико-тактическая, психологическая подготовка	39
Участие в соревнованиях	4
Приемные и переводные испытания	4
Медицинское обследование	2
Всего часов на 29 недель	174