

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБУ ДО «СШ ГОР»
Протокол № 1 от «09» 01. 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ ГОР»
Натфуллин С.М.
20 24



Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа городского округа Ревда»

Г. Ревда

2024г.

Протокол № 1 от «09» 01. 2024
МБУ ДО «СШ ГОР»
Директор Натфуллин С.М.
ПРИНЯТО



Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса МБУ ДО «Спортивная школа городского округа Ревда» и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных и общеразвивающих программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику СШ, реализуя спортивную направленность в индивидуальном и игровом виде спорта.

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", на основании Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки".

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",

- Уставом МБУ ДО «СШ ГОР».

Спортивная школа - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. Их личностное развитие.

По способу организации деятельности и оценке ее результатов учреждение, работает по государственным, образовательным и общеразвивающим программам спортивной подготовки с обязательными занятиями.

Спортивная школа осуществляет образовательную деятельность спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по образовательным программам спортивной подготовки видов спорта:

легкая атлетика,
футбол,
бокс,
лыжные гонки,
греко-римская борьба.

Перед этими направлениями стоят задачи:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта;

- укрепление здоровья;

- развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в СШ соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преимущества, вариативности, интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разно уровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровье сберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями и организациями.

В СШ реализуются 5 образовательных программ спортивной подготовки и 2 общеразвивающие программы спортивной направленности.

Характеристика структуры учебного плана

Продолжительность учебного года – 52 недели из них 46 недель учебных и 6 недель самостоятельная работа по индивидуальному плану.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 08.00 – 20.00

В нерабочие праздничные дни учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию и календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием утвержденным директором школы.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 академических часов.

Допускается объединение нескольких групп в одну либо проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

– разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

В МБУ ДО «СШ ГОР» зачисляются дети:

- легкая атлетика – с 9 лет
- греко-римская борьба – с 7 лет
- футбол – с 7 лет
- лыжные гонки – с 9 лет
- бокс - с 9 лет

В МБУ ДО «СШ ГОР» занимаются дети от 7 до 18 лет.

Учебный год начинается 1 января текущего года.

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно в группы спортивной подготовки не позднее 20 декабря текущего года, программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

СШ по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки распределяет контингент занимающихся по программам подготовки и учащихся по каждому избранному виду спорта в соответствии с муниципальным заданием.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Зачисление учащихся осуществляется приказом директора.

Необходимые документы для приема:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинские документы (справка), подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта;
- копия свидетельства о рождении или паспорта (при наличии);
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на участие ребенка в соревнованиях.

Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя этапы и периоды подготовки:

- этап спортивно-оздоровительный – 1 год;
- этап начальной подготовки 3-4 года;
- учебно-тренировочный этап УТГ – 1,2,3,4,5 года.

Учебный план СШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся;
- год занятий в школе;
- спортивный разряд;
- количество занятий и учебных часов в неделю.

Организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Учебные группы формируются как из вновь зачисленных в СШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными задачами являются:

- расширение двигательных возможностей, обучающихся;
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- компенсация дефицита двигательной активности детей;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- формирование доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	НП 1-5	НП2-6 НП3-8	УТ1 – 12 УТ2 - 14	УТ3 – 14 УТ4 – 16 УТ5 - 18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832-936	1040-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	12	14	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10			8					4	1
		1.	Общая физическая подготовка	92	83	86	107	132	132	90	101
2.	Специальная физическая подготовка	36	47	63	100	117	117	142	160	176	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15	17	17	25	28	32	38
4.	Техническая подготовка	65	100	145	218	254	254	274	308	322	374
5.	Тактическая подготовка	10	17	32	33	35	35	70	80	108	164
6.	Теоретическая подготовка	9	10	15	18	20	20	40	45	60	80
7.	Психологическая подготовка	9	10	15	18	20	20	40	45	60	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	8	10	10	10	11	13	30
9.	Инструкторская практика	-	-	-	9	10	10	11	12	12	13
10.	Судейская практика	-	-	-	9	10	10	11	12	12	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	8	9	9	10	11	13	30
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	9	10	10	13	15	16	40
13.	Самоподготовка	30	36	48	72	84	84	96	108	120	144
Общее количество часов в год		260	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
о виду спорта греко-римская борьба**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	НП-1-5	НП-2-6 НП-3-8 НП-4-8	УТ-1-10 УТ-2-12 УТ-3-12	УТ-4-16	20	24
Общее количество часов в год	260	312-416	520-624	832	1040	1248

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4			
		Недельная нагрузка в часах										
		5	6	8	8	10	12	12	16	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2				3				4		
		Наполняемость групп (человек)										
		10				8				4		2
		1.	Общая физическая подготовка	142	153	172	172	194	212	212	212	173
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	67	67	83	100	100	150	208	287	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	11	13	13	25	62	75	
4.	Техническая подготовка	14	19	41	41	52	82	82	125	125	150	
5.	Тактическая подготовка	16	21	35	35	45	60	60	60	120	150	
6.	Теоретическая подготовка	6	10	18	18	22	23	23	41	70	100	
7.	Психологическая подготовка	6	10	18	18	22	23	23	40	70	100	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	5	5	6	9	9	25	20	20	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	6	6	6	15	13	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	7	7	7	15	12	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	5	5	6	7	7	15	20	20	
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	7	7	9	10	10	30	22	35	
13.	Самоподготовка	30	36	48	48	60	72	72	96	120	144	
Общее количество часов в год		260	312	416	416	520	624	624	832	1040	1248	

Годовой учебно-тренировочный план образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	НП 1-5	НП 2-6 НП 3-8	УТ 1-10 УТ 2-14	УТ 3-16 УТ 4 -16 УТ 5 -18	20-24	24-32
Общее количество часов в ГОД	260	312/416	520/728	832/832/936	1040-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	10	14	16	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12			10					4	2
		1.	Общая физическая подготовка	135	158	176	197	231	164	164	174
2.	Специальная физическая подготовка	47	78	116	145	218	299	299	300	364	474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	73	91	91	112	125	200
4.	Техническая подготовка	39	31	50	83	73	91	91	112	104	125
5.	Тактическая подготовка	1	1	3	3	7	14	14	17	14	21
6.	Теоретическая подготовка	1	1	3	4	7	14	14	15	14	21
7.	Психологическая подготовка	1	1	3	3	7	14	14	15	14	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	3	4	6	6	12	14	23
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	7	12	12	18	11	25
10.	Судейская практика	-	-	-	2	7	12	12	18	10	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	4	6	6	12	14	23
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	6	13	13	23	14	54
13.	Самоподготовка	30	36	48	60	84	96	96	108	120	144
Общее количество часов в год		260	312	416	520	728	832	832	936	1040	1248

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	НП 1-5	НП 2-6 НП 3-8	УТ 1-10 УТ 2-12 УТ 3-14	УТ 5 -16 УТ 6 -18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	260	312/416	520/624/728	832/936	1040-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ		ВСМ
		Недельная нагрузка в часах										
		5	6	8	10	12	14	16	18	20-24		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		9-12			12-14					15-16		17-18
		1.	Общая физическая подготовка	132	150	163	168	185	192	150	168	80-100
2.	Специальная физическая подготовка	52	65	92	120	137	153	204	236	80-70		50-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	10	19	29	33	45	160-180		180-210
4.	Техническая подготовка	31	40	66	104	124	146	208	225	190-210		240-360
5.	Тактическая подготовка	4	5	10	12	17	22	22	24	140-150		180-270
6.	Теоретическая подготовка	4	5	10	12	17	22	22	24	10-10		10-10
7.	Психологическая подготовка	4	5	10	12	17	22	22	24	90-100		90-100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	4	6	10	11	12	20-30		20-30
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	9	14	21	23	50-80		80-100
10.	Судейская практика	-	-	-	5	9	14	21	23	50-84		84-100
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	6	10	11	12	6-24		24-24
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	6	10	11	12	64-90		90-150
13.	Самоподготовка	30	36	48	60	72	84	96	108	100-120		120-160
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	728	832	936	1040-1248		1248-1664

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта футбол**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	НП1- 5	НП2-6 НП3-8	УТ1-10 УТ2-12	УТ3-12 УТ4-14 УТ5-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	260	312-416	520-624	624-728-832	832-936	936-1248

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта футбол

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	10	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14			12					6	4
		1.	Общая физическая подготовка	20	18	16	41	38	38	56	50
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	45	45	65	76	84	93
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	45	45	50	60	93	93
4.	Техническая подготовка	117	140	186	182	213	213	131	146	337	332
5.	Тактическая подготовка	42	45	55	60	63	63	120	130	60	90
6.	Теоретическая подготовка	29	44	55	40	63	63	80	90	60	90
7.	Психологическая подготовка	15	20	35	40	50	50	70	80	60	90
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	5	8	8	22	30	25	27
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	7	12	14	10
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	7	12	14	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	5	7	7	10	15	25	27
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	10	5	8	8	26	35	25	28
13.	Самоподготовка	30	36	48	60	72	72	84	96	108	120
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	624	728	832	936	1040

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения: октябрь - ноябрь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов), разработаны в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе обучения (если такой реализуется) или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки или в спортивно-оздоровительную группу.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией, при проведении которой учитываются результаты освоения образовательной программы. В МБУ ДО «СШ ГОР» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- сдача контрольно-переводных нормативов (сдано/не сдано);
- избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося, которая определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512558

Владелец Натфуллин Сергей Масхадович 09.11.1964 г.р.

Действителен с 05.06.2023 по 04.06.2024