

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Родина» ст. Бескорбной
приказ № 1-п от 09.01.2024 г.



М. Х. Тамазов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Родина» станицы Бескорбной муниципального
образования Новокубанский район
на 2024 учебный год
(физкультурно-спортивная направленность)**

ст. Бескорбная, 2024

Пояснительная записка.

Учебный план по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Родина» станицы Бесскорбной муниципального образования Новокубанский район (далее СШ «Родина») составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.;
- № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Устав МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, в городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, построению годичного цикла, содержанию типовых тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения и врачебного контроля.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов I спортивного разряда, КМС;
- подготовка членов сборных команд Краснодарского края;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности во время учебно-тренировочного процесса, соревнованиях различного ранга и спортивных мероприятиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- в спортивно-оздоровительных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях;
- в учебно-тренировочных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, выполнение норм массовых разрядов (юношеских, второго, третьего спортивных разрядов);
- овладение навыками и умениями в организации и проведения соревнований;

Основными направлениями деятельности СШ «Родина» являются:

- спортивно-оздоровительное: работа со спортивно-оздоровительными группами, группами начальной подготовки в течение учебного года.
- массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных мероприятий, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года.
- выявление в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов.
- взаимодействие с родителями (законными представителями): оказание всесторонней помощи родителям в организации рационального режима совмещения занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.

-взаимодействие с общеобразовательными школами, клубами по месту жительства: оказание всесторонней учебно-методической помощи в организации спортивно-массовой работы по видам спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе;
- индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль в период УТЗ и соревнований.
- организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного ранга от первенства ДЮСШ и первенства города до соревнований на первенство России;
- организация и проведение учебно-тренировочных сборов, летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП – текущих и контрольно-переводных;
- инструкторская и судейская практика учащихся (в ходе занятий);
- открытые уроки.

Предлагаемый учебный план является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена самого высокого ранга. Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Количество учебных часов (академических) в год планируется из расчета **46** недель учебно-тренировочной работы и **6** недель самостоятельных занятия воспитанников (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня), **всего 52 недели.**

Учебный план включает теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке, сдачу текущих и контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику (в ходе занятий), восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программ по видам спорта, Учебного плана СШ «Родина» и расписания учебно-тренировочных занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу на этапах многолетней подготовки. Для зачисления на очередной этап подготовки учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для повторного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский (педагогический) совет.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Гандбол	базовый	1 год (276 часов)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Дзюдо	базовый	1 год (276 часов)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Самбо	базовый	1 год (276 часов)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Футбол	базовый	1 год (276 часов)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя. Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов. Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка.

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Максим. кол-во учебных часов в год
3	138	6	276

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Гандбол	НП, УТ
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо	НП, УТ
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Самбо	НП, УТ
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один 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.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Гандбол.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2	8	16	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	728

2. Дзюдо

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624-728

3. Самбо

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			

Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624-728

4. Футбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость(человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

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)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624-728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Гандбол».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	70	78	104/125	146
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	40	56	104/125	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)		16	52/63	87
4.	Техническая подготовка (час.)	80	100	146/175	189
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	40	56	94/112	131
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	10/12	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	6	10/12	14
Общее количество часов в год		234	312	520/624	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дзюдо».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	129	156	109/131	112/131
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	7	19	99/119	125/146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	36/44	50/58
4.	Техническая подготовка (час.)	82	115	208/250	250/291
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	12	16	42/50	50/58
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	11/12	18/22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	6	15/18	19/22
Общее количество астрономических часов в год		234	312	520/624	624/728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

					лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	82	109	120/144	144/167
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	33	44	120/144	144/167
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	3	15/19	31/37
4.	Техническая подготовка (час.)	82	109	172/206	168/197
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	28	35	73/87	100/116
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	5	6	10/12	12/15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	6	10/12	25/29
Общее количество астрономических часов в год		234	312	520/624	624/728

Годовой учебный план по виду спорта «Футбол».

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	35	47	78/94	87/102
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	-	-	42/50	62/73
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	36/44	50/58
4.	Техническая подготовка (час.)	107	140	187/224	113/131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	6	42/50	75/87
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	15/19	12/15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	9	9	16/19	50/58
8.	Интегральная подготовка (час.)	79	110	104/124	175/204
Общее количество часов в год		234	312	520/624	624/728

	групп	4	4	1	-	1	2	-	-	-	-	-	-
3	Количество часов в неделю на все группы	24	24	4.5	-	6	10,5	-	-	-	-	-	-
4	Количество недель в году	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	1104	234	-	312	546	-	-	-	-	-	-
ФУТБОЛ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	6	-	4,5	6	6	-	10	10	12	14	14	-
2	Количество групп	5	5	2	1	4	7	-	-	1	-	-	1
3	Количество часов в неделю на все группы	30	30	9	6	24	39	-	-	12	-	-	12
4	Количество недель в году	46	-	52	52	52	-	52	52	52	52	52	-
Всего часов в год		276	1380	468	312	1248	2023	-	-	624	-	-	624