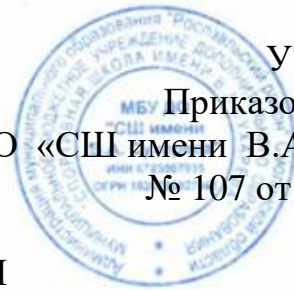


УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора  
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»  
№ 107 от 01.09.2023г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»  
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность спортивной школы, разработан на основе Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями, Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 №273 с изменениями и дополнениями, Уставом и положениями, регламентирующими особенности образовательного процесса, заработной платы и прочие сферы оказания услуг МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее -СШ), Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, законодательством РФ, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам, правилами внутреннего трудового распорядка и т.д.

Специально организованный образовательный (учебно-тренировочный) процесс, позволяет приобрести опыт творческой спортивной деятельности, достигнуть профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, повысить уровень функциональных и двигательных способностей обучающихся направленный на формирование качеств и свойств их личности.

МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» осуществляет свою деятельность по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- лыжные гонки,
- вольная борьба,
- бокс,
- художественная гимнастика,
- волейбол,
- баскетбол,
- легкая атлетика,

а также по дополнительным общеразвивающим программам с ориентацией на определённый вид спорта.

Учебный план СШ составлен с учетом материально-технической базы, квалификации тренерско-преподавательского состава, инфраструктуры и иными условиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает право каждого гражданина Российской Федерации на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности,

права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; сохраняет единство образовательного процесса; удовлетворяет потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Учебный план отражает: целостную систему многолетнего обучения по программам спортивной подготовки; поэтапность обучения в СШ; развитие индивидуальных способностей в процессе обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Учебный план способствует повышению эффективности учебной деятельности и спортивной подготовки обучающегося.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебно-тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной и учебно-тренировочной деятельности спортивной школы находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития и обучения детей и взрослых, раскрытия их личностного потенциала, формирования культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через занятия спортом, спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

### **Пояснительная записка**

1. Информационно-аналитические данные об МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее - СШ) :

Организационно-правовая форма: муниципальное бюджетное учреждение.

Вид деятельности: дополнительное образование детей.

Наименование муниципальной услуги: реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта, реализация дополнительных общеразвивающих программ.

Цели деятельности МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:

- Развитие физической культуры и спорта;
- Осуществление спортивной подготовки на территории муниципального образования «Рославльский район» Смоленской области;
- Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Рославльский район» Смоленской области;
- Физическое развитие детей и подростков, направленное на достижение спортивных результатов;
- Профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в области спорта.

Основными задачами СШ является создание условий для:

- вовлечения максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у обучающихся потребности в здоровом и безопасном образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

## 2. Характеристика структуры образовательного (учебно-тренировочного) процесса в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Спортивная школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисления в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» производится в течение всего учебно-тренировочного года, при условии наличия свободных мест в основных группах. Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определены в соответствии с Федеральным стандартом по соответствующему виду спорта, и Положением об оплате труда работников МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» и муниципальным заданием.

Основанием для зачисления ученика в школу являются:

- личное заявление или заявление законного представителя ребенка (не совершеннолетний);
- допуск врача (медицинское заключение);
- выполнение контрольных нормативов по видам спорта и возрастным группам.

В МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» работает 14 тренеров-преподавателей по отделениям: лыжные гонки, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика.

На 2023-2024 учебно-тренировочный год обучается 460 детей.

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Комплектование и утверждение учебных групп производится приказом директора ежегодно:

- до 01 сентября — учебно- тренировочные группы (УТГ), группы начальной подготовки второго и последующих лет обучения ( НП 2,3,4)
- до 01 октября — группы начальной подготовки первого года обучения (НП) и группы спортивно-оздоровительного этапа

В спортивной школе на 2023-2024 учебный год укомплектованы группы:

- Начальной подготовки - 18 групп;
- Учебно-тренировочные группы - 18 групп ( приложение №1)
- Группы спортивно-оздоровительный- 4 группы.

Учебные, учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), в каникулярное время обучающиеся продолжают учебно-тренировочный процесс, согласно расписания и учебных индивидуальных планов работы. Образовательный процесс в спортивной школе проводится в течении всей недели, включая выходные дни, в соответствии с годовыми учебными планами.

Согласно ч. Ст. 112 ТК РФ нерабочими праздничными днями в РФ считаются:

1,2,3,4,5,6,8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;  
 23 февраля- День защитника Отечества;  
 8 марта -Международный женский день;  
 1 мая- Праздник весны и труда;  
 9 мая — День Победы;  
 12 Июня — День России;  
 4 Ноября — День народного единства.

Продолжительность освоения образовательных программ по годам обучения составляет 6-8 лет, в зависимости от вида спорта. Недельная нагрузка на одну группу составляет в соответствии с возрастом и подготовленностью, и не должна противоречить нормативно-правовым документам деятельности спортивных школ (таблица №1)

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, спортивными программами и с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям спортивной подготовки (таблица № 1)

Таблица № 1

Возраст зачисления обучающихся в группы и срок реализации программы		
Программа спортивной подготовки	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 6 лет	8 лет
Лыжные гонки	с 9 лет	8 лет
Бокс	с 9 лет	8 лет
Волейбол	с 8 лет	8 лет
Баскетбол	с 8 лет	8 лет
Вольная борьба	с 7 лет	8 лет
Легкая атлетика	с 9 лет	8 лет

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы с учетом пожеланий тренеров-преподавателей для благоприятного режима учебного процесса, отдыха и интересов обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, учитывая выделяемое время для занятий в спортивных залах образовательных учреждений, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором спортивной школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью и учебным процессом.

При объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на учебно-тренировочных этапах и этапах начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать количественный состав определенный федеральным стандартом по соответствующему виду спорта и других нормативных актов и приведен в таблице №2.

При объединении учащихся в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовки, разность должна превышать не более 2-х разрядов.

Продолжительность занятий в учебных группах:

- Начальная подготовка - 2 часа
- Учебно-тренировочная группы -3 часа

Учебный час соответствует астрономическому часу =60 мин.

Занятия в спортивной школе начинаются с 8-00 и заканчиваются в 21-00.

Порядок зачисления и перевода обучающихся и обучающихся на этапы спортивной подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора спортивной школы, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольных, контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение №1) определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки и дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта и требованиями федерального стандарта по направлению подготовки, а также настоящим учебным планом, приказом директора спортивной школы. На 2023-2024 учебно-тренировочный год для тренеров-преподавателей и обучающихся определена следующая учебная нагрузка ( приложение №2)

Таблица №2

Минимальная и максимальная наполняемость групп и объем образовательной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость (чел)	Максимальный количественный состав (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)
Этап спортивно-оздоровительный	1 год	15	20	2
Начальной подготовки	1 год	7	25	4,5
	2 год	10	20	6
	3 год	10	20	6
Учебно-тренировочный	1 год	5	14	12
	2 год		12	12
	3 год		12	16
	4 год		12	16
	5 год		12	16
Спортивного совершенствования	До года	1	5	20
	Свыше года		5	24

Содержание учебных занятий должно соответствовать утвержденным спортивным программам.

Учебный план составлен из учета многолетней подготовки обучающихся и делится на следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
 освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

- учебно-тренировочный этап:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

- этап спортивного совершенствования мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

На 2023-2024 учебно-тренировочный год для тренеров-преподавателей и обучающихся определена следующая учебная нагрузка (приложение №2)

Учебный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Основные виды спортивной подготовки:

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на системные занятия физическими упражнениями, характерные для каждого конкретного вида спорта (быстроту, выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества), в их гармоничном сочетании.

- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого конкретного вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и 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 обучающихся к роли инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится тестирование в начале и конце учебного года и заносится в протокол.
7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева», составленным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.
8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Распределение нагрузки по основным видам спортивной подготовки на 2023-2024 учебный год определены в годовом плане (приложение №3), а также в месячных планах по каждому направлению подготовки (приложение №4).

#### Методическое обеспечение учебно- тренировочного ( образовательного) процесса

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Методическая помощь:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренеров-преподавателей с целью изучения новых нормативных документов, регламентирующих образовательную, учебную, тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, городских, окружных 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.

## Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

### 1. Текущий контроль.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся, осуществляемая в текущий период образовательного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с реализуемыми программами. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения реализуемых программ, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки.

### 2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью определения степени освоения обучающимися программных требований, в том числе отдельной части или всего объема по виду спорта.

Формой промежуточной аттестации для обучающихся СШ, 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, выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта.

### 3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – это аттестация, проводимая по завершению сроков реализуемых программ.



