

Принят
на заседании педагогического Совета
Протокол №1
от «31» августа 2023г.



Утверждено

Директор

МУ ДО «СПШ МО п. Михайловский»

Л.А. Петрова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального учреждения дополнительного образования «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский Саратовской области» на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский» (далее Учреждение) - учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (мини-футбол, волейбол, бокс, пауэрлифтинг, функциональное многоборье, хоккей, футбол) и образовательной программе спортивной подготовки по боксу.

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

Задачи спортивно-оздоровительной группы:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи этапа начальной подготовки спортивной подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической

подготовки изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

НОРМАТИВНЫЕ И АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план МУ ДО «СШ МО п.Михайловский» составлен на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Учреждения и локальные нормативные документы Учреждения.

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель образовательного процесса в Учреждении: создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование.

Основными задачами Учреждения является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный год в МУ ДО «СШ МО п.Михайловский» начинается 01 сентября. В 2023-2024 учебном году в МУ ДО «СШ МО п.Михайловский» реализуется 6 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и 1 дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по боксу.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

	Название программы	Уровень программы	Возраст обучающихся	Срок обучения/кол-во часов
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта бокс	ознакомительный	7-10 лет	1 год (126 ч.)
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта пауэрлифтинг	ознакомительный базовый	10-13 лет 14-17 лет	1 год (126 ч.) 1 год (252 ч.)
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Функциональное многоборье	ознакомительный базовый	10-12 лет 13-17 лет	1 год (126 ч.) 1 год (252 ч.)
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта волейбол	базовый	12-17 лет	1 год (336 ч.)
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Мини-футбол	ознакомительный	6-9 лет	1 год (144 ч.)
6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Хоккей с шайбой	ознакомительный	6-8 лет	1 год (84 ч.)
7	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу	базовый	10-17 лет	1 год (336 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 42 недели в год (из них, 42 – в год, 4- в месяц) для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных и спортивных мероприятий и самостоятельная работа

обучающихся на период их активного отдыха. Учебные планы с сеткой часов и календарные учебные графики по месяцам 2023-2024 учебного года включены в дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах с 15:30 до 20:00, в воскресенье – с 10:00 до 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

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 учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

Для определения результативности усвоения общеобразовательных общеразвивающих программ используются виды диагностики:

- входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);
- текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений, игры);
- итоговая (в конце модуля).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по боксу рассчитана на 52 недели в год, включая период самостоятельной работы 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.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

Форма обучения по программе:

-очная;

-очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется СШ самостоятельно. Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп установлена в соответствии с приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)	Максимальное количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
	Общая физическая подготовка (%)	45	42	41	22	22	20	16	15
	Специальная физическая	14	17	18	20	21	21	20	21

	подготовка (%)								
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-		2	2	2	2	2
	Техническая подготовка (%)	28	28	28	35	35	37	38	38
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	10	14	16	14	18	18
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-		2	2	2	2	2
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	4	3	4	4	4

Сводная таблица нагрузки тренеров-преподавателей на 2023-2024 учебный год

	Вид спорта	Этап	Кол-во групп	Кол-во детей	Объём часов в неделю	Годовая нагрузка на 42 недели (штатных)	Годовая нагрузка на 52 недели (штатных)	Годовая нагрузка на 42 недели (совместители)	Всего часов
1	пауэрлифтинг	СО-1	1	14	3			126	126
		СО-2	1	12	6			252	252
2	волейбол	СО	1	25	8	336			336
3	бокс	СО	1	14	3	126			126
		НП-1	1	11	6		312		312
		НП-2	1	12	6		312		312
4	Мини-футбол	СО	1	12	4			144	144
5	Функциональное многоборье	СО-1	1	12	3			126	126
		СО-2	1	18	6			252	252
6	Хоккей с шайбой	СО	1	18	2			84	84
7	футбол	СО	1	12	8	336			336
			11	160	55				2406

Всего 3,5 ставки

Адреса мест фактического осуществления образовательного процесса в текущем учебном году:

1	Волейбол	Спортивный зал МОУ СОШ МО п.Михайловский п.Михайловский, ул. 60 лет Победы.
2	мини-футбол, футбол	Спортивный зал МОУ СОШ МО п.Михайловский п.Михайловский, ул. 60 лет Победы.
3	Пауэрлифтинг	Спортивный зал МУ ДО СШ МО п.Михайловский, п.Михайловский, ул. Михайловская, д.35.
4	Бокс	Спортивный зал МУ ДО «СШ МО п.Михайловский», п.Михайловский, ул. Михайловская, д.35.
5	Функциональное многоборье	Спортивные залы: п.Михайловский, ул. 60 лет Победы, п. Михайловский, ул.Возрождение, 17
6	Хоккей с шайбой	Хоккейная коробка, Спортивный зал МОУ СОШ МО п.Михайловский, летняя спортивная площадка п.Михайловский, ул. 60 лет Победы.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам) в соответствии со сроками годового календарного учебного графика на текущий год.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой.

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы	Макс.объем учебно-тренир.нагрузки (час/ нед)
Спортивно-оздоровительный	1 год	12	25	3
Базовый уровень		12	25	4-8
Начальная подготовка	Начальная подготовка	12-15	15	6-10

Примечание: недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.