

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования
Новолялинского городского округа «Спортивная школа»

Принят
на педагогическом совете
МКОУ ДО НГО «СШ»
Протокол №4 от 28.08.2024г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директор МКОУ ДО НГО «СШ»
О.А. Кузеванова
Приказ № 87 от 28.08.2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

Учебный план МКОУ ДО НГО «СШ» является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательной деятельности в 2024-2025 учебном году.

Нормативную базу учебного плана составляют:

-Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Устав МКОУ ДО НГО «СШ».

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами (дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки), этапами обучения, учитываются материально-технические условия, кадровое обеспечение, календарь соревнований по видам спорта.

Программы разработаны с учетом основных положений и требований нормативно правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта.

Дополнительные общеразвивающие программы составлены в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

1. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – ДОПСП)

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «волейбол», «лыжные гонки», «баскетбол», «футбол».

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Задачи этапа начальной подготовки

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

На учебно-тренировочном этапе характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация. формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСП 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)	
		До года НП1	Свыше года НП 2,3	До двух лет УТ 1,2	Свыше двух лет УТ 3,4,5
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -12; максимальная - 24		минимальная -10; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка	192	240	185- 260	320
2.	Специальная физическая подготовка	56	106	156- 184	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	10	21- 25	60
4.	Техническая подготовка	46	42	109- 110	100
5.	Тактическая подготовка	2	4	4- 4	8
6.	Теоретическая подготовка	2	4	15- 4	8
7.	Психологическая подготовка			4- 4	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5-10	16
9.	Инструкторская практика			5-6	10
10.	Судейская практика			5-6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3-3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	8-8	10
	Общее количество часов в год	312	416	520-624	832

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «баскетбол»

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП 2,3	До двух лет УТ 1,2	
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -15; максимальная - 24		минимальная -12; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка	65	85	128-124	
2.	Специальная физическая подготовка	49	77	72-88	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	14	26-41	
4.	Техническая подготовка	100	100	128-156	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	56	67	85-111	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	10	3-3	
7.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	5-12	
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	9	9	3-4	
9.	Интегральная подготовка	22	46	66-80	
10.	Восстановительные мероприятия	3	8	4-5	
	Общее количество часов в год	312	416	520-624	

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСИ по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		Свыше года НП 2,3			
		Недельная нагрузка в часах			
		8			

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
			2	
		Наполняемость групп (человек)		
		минимальная - 14; максимальная - 24		
1.	Общая физическая подготовка		110	
2.	Специальная физическая подготовка		58	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	
4.	Техническая подготовка		96	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка		83	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		6	
7.	Инструкторская практика, судейская практика			
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.		6	
9.	Интегральная подготовка		54	
10.	Восстановительные мероприятия		3	
	Общее количество часов в год		416	

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
			Свыше года НП 2,3	До двух лет УТ 1,2
		Недельная нагрузка в часах		
		8	10	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	
		Наполняемость групп (человек)		
		минимальная - 14;		минимальная - 12; максимальная

		максимальная - 24	- 20	
1.	Общая физическая подготовка	70	70	
2.	Специальная физическая подготовка	-	61	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	36	
4.	Техническая подготовка	170	165	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	36	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	10	
7.	Инструкторская практика, судейская практика	-	5	
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	20	10	
9.	Интегральная подготовка	139	124	
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	
	Общее количество часов в год	416	520	

2. Учебный план для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Последовательность обучения.

Учебный план для обучения по ДООП разрабатывается из расчета от 36 недель, для обучения по ДООП непосредственно в условиях Учреждения.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часа.

Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по

ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

Учебный (тематический) план по видам спорта «лыжные гонки», «баскетбол», «волейбол», 36 недель

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	38
4	Теоретическая подготовка	8
5	Тактическая, психологическая подготовка	6
6	Контроль за уровнем физической подготовки	6
7	Другие виды спорта и подвижные игры	44
8	Углубленное медицинское обследование	4
9	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
	Общее количество часов	216

Учебный (тематический) план по видам спорта «футбол», 39 недель

№	Разделы подготовки	
1	Общая физическая подготовка	82
2	Специальная физическая подготовка	42
3	Техническая подготовка	38
4	Теоретическая подготовка	8
5	Тактическая, психологическая подготовка	6
6	Контроль за уровнем физической подготовки	6
7	Другие виды спорта и подвижные игры	48
8	Углубленное медицинское обследование	4
9	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
	Общее количество часов	234

3. Регламент образовательной деятельности:

Учебный год в МКОУ ДО НГО «СШ» начинается с 1 сентября и заканчивается в зависимости от выполнения учебных программ по видам спорта.

Учреждение работает в режиме шестидневной рабочей недели.

Занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. В каникулярное время допускается изменение форм занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утверждённым расписанием. Изменения в расписание могут быть внесены на основании заявления тренера – преподавателя. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в нерабочие и праздничные дни. Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков. Режим работы тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утверждённому расписанию занятий с одним выходным днём (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта).

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на всех этапах спортивной подготовки, регулируются рабочими программами и нормативными актами МКОУ ДО НГО «СШ».

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях реализуется в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МКОУ ДО НГО «СШ» на 2024-2025 учебный год.

Учебный план включает теоретические и практические занятия:

- Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

- Общая физическая подготовка (ОФП). Направлена на повышение общей работоспособности.

- Специальная физическая подготовка (СФП). Направлена на развитие специальных физических качеств.

- Судейская подготовка. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации. Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Учебный план СШ состоит из предметных областей, отнесённых к группе циклических, командных игровых видов спорта. Предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования, и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

4. Комплектование групп на 2024-2025 учебный год

Лыжные гонки общеразвивающая программа (этап СОГ) -36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	2	
Баскетбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	
Футбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 39 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	234	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	
Волейбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3		
Год обучения	1	2	3	1	2	3		
Количество часов в год	312	416	416	520	624	832		
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	16		
Количество групп	1	1	2	1	1	1		
Количество часов по этапам	1560			1976				
Итого часов в год	3536							

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по баскетболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	-	-	3	--	2	--		
Количество часов в год	-	-	416	-	624	-		
Количество часов в неделю	-	-	8		12	-		
Количество групп	-	-	1	-	2	-		
Количество часов по этапам	416			624				
Итого часов в год	1040							

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по волейболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	--	-	3	-				
Количество часов в год	-	-	416	-				
Количество часов в неделю	-	-	8	-				
Количество групп	-	-	1	-				
Итого часов в год	416							

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	-	-	3	1				
Количество часов в год	-	-	416	520				
Количество часов в неделю	-	--	8	10				
Количество групп	-	-	1	1				
Количество часов по этапам	416			520				
Итого часов в год	936							

4. Формирование календарного учебного графика

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Календарный учебный график содержит следующую обязательную информацию:

- сроки начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года;
- продолжительность учебной недели;
- продолжительность тренировочных занятий;
- сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации.

В календарном учебном графике предусмотрено:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся, контролируемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях.
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.