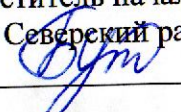


Согласован
Заместитель начальника управления образования
МО Северский район
 Е.В. Бут

Утверждено:
директор МБУЗ ДО СШОР Северский район
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 4DAADF6C-4603-9FF7-A9A3-37A5434602D4
Владелец: Поляшенко Александр Николаевич
16.06.2025 01:00 (МСК)

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивной школы станции Северской муниципальной образования Северский район
на 2024-2025 учебный год

на 2024-2025 учебный год															
№ п/ п	Наименование направлен	Наименование образовательной программы, вид спорта.	кол. гр.	За весь срок обучения		Количество часов тренировочных занятий									
				план	факт	в том числе по годам обучения									
1	Физкультурно- спортивное	Дополнительные общеразвивающая программа				весь период									
		В-лейбол (пляжный волейбол)	4	252/226	252/226										
		Лёгкая атлетика	7	252/226	252/226										
		Вольная борьба	5	252/226	252/226										
		Футбол	11	252/226	252/226										
		Баскетбол	5	252/226	252/226										
		Спортивная акробатика	5	252/226	252/226										
		Итого:	37	252/226	252/226										
		Дополнительные общеразвивающие краткосрочные программы по социальному заказу	кол. гр.	план	факт	в том числе по годам обучения									
		по видам спорта	50	16	16	весь период									
		Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	кол. гр.	план	факт	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного совершенствования	
						НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС2	ВСМ
		Волейбол (пляжный волейбол)	3	4472	4472	312	312	416	520	624	624	832	832	-	-
		Лёгкая атлетика	2	4472	4472	312	312	416	520	624	624	832	832	-	-
		Вольная борьба	7	4472	4472	312	312	416	520	624	624	832	832	-	-
		Футбол	8	4472	4472	312	312	416	520	624	624	832	832	-	-
		Спортивная акробатика	8	5408	5408	312	312	416	520	624	624	832	832	1248	-
		Итого:	28												
		ВСЕГО:													

План составил зам. директора по УВР



Н.В. Мухачева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану тренировочных занятий МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский район
на 2024-2025 учебный год

Данный учебный план составлен в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г., Уставом МБУ ДО СШ и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Учебный план тренировочных занятий соответствует основным целям и задачам деятельности учреждения, воспитанию многогранной личности, обеспечению необходимых условий для формирования духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка. Отражает специфику учреждения, интересы детей, их родителей в развитии физических способностей учащихся.

При составлении учебного плана тренировочных занятий учитывался режим тренировочной работы с расчетом 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий на период активного отдыха и отпуска тренера (6 недель) и 46 недель занятий непосредственно в спортивной школе по программам спортивной подготовки, по общеразвивающим программам по видам спорта план учебно-тренировочных занятий учитывался режим тренировочной работы с расчетом на 42 недели. Объем недельной нагрузки указан, согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность УДО спортивной направленности.

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

Общеразвивающие программы по видам спорта (весь период обучения), ознакомительный уровень. (Краткосрочные программы по социальному заказу)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения высокого уровня здоровья, работоспособности, физического совершенствования.
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
- освоение знаний и умений в области физической культуры, творческое самоопределение

**Количество учебных часов предусмотренных на реализацию
дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта**

Показатель учебной нагрузки	Дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности	
	Общеразвивающие по видам спорта	общеразвивающие краткосрочные
	весь период	весь период
Количество часов в неделю	6	4
Количество занятий в неделю	3	2
Общее количество часов в год	252/228	16

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с этапами спортивной подготовки.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Общеразвивающая программа	Программы спортивной подготовки по видам спорта	
Общеразвивающие группы по видам спорта	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки	Три года
	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Пять лет
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
	Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Количество учебных часов по годам обучения из расчета на 52 недели с учетом самостоятельных занятий на период активного отдыха и отпуска тренера

Показатель учебной нагрузки	Программы спортивной подготовки по видам спорта									
	НП			УТ					ССМ-ВСМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	16	16	18/24	24/32
Количество занятий в неделю	3	3	4	4-5	4-6	4-6	6	6	6	6-8
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	832	832	936/1248	1248/1664
Общее количество занятий в год	156-208			208-260					312-416	

**Этап начальной подготовки.
(3 года)**

На этап начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте, и прошедшие тестовые испытания (индивидуальный отбор).

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее и гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) (5 лет)**

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые обучающиеся, на основании результатов промежуточной аттестации освоения программы начального этапа подготовки, прошедшие один год обучения на общеразвивающей программе (соответствие возрастным требованиям, при выполнении ими нормативов

по ОФП и СФП в соответствии с избранным видом спорта), соответствия уровня спортивной квалификации в соответствии с этапом спортивной подготовки и избранным видом спорта.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

На этот этап зачисляются обучающиеся прошедшие учебно-тренировочный этап, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП в избранном виде спорта и имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации, медицинский допуск по результатам медицинского обследования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этот этап зачисляются обучающиеся прошедшие учебно-тренировочный этап, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП в избранном виде спорта и имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации, медицинский допуск по результатам медицинского обследования.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия

Учебно-воспитательный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные занятия включающие в себя следующие

разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, интегральная подготовка, медицинские медико-биологические мероприятия, контрольное тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся, самостоятельная работа учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается приказом директора и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа 90 минут на начальном этапе подготовки, в группах учебно-тренировочного этапа допускается режим трех академических часов подряд (135 минут), в соответствии с уставом учреждения. Количество занятий в неделю определяется организацией самостоятельно с учетом наполняемости спортивного сооружения и расписания учебных занятий.

Для реализации учебного плана в полном объеме имеется необходимое кадровое-педагогическое обеспечение, методическое и материально-техническое обеспечение.

Освоение проходит по дополнительным общеразвивающим программам ознакомительного уровня (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, пляжный волейбол, вольная борьба, футбол, спортивная акробатика), Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (волейбол-пляжный волейбол, вольная борьба, легкая атлетика, футбол, спортивная акробатика).

Зачисление учащихся на дополнительные общеразвивающие программы осуществляется на основании поданного заявления родителей и отсутствия медицинских противопоказаний, возраст от 6 лет.

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки идет на основании сдачи контрольных нормативов (индивидуальный отбор) и отсутствия медицинских противопоказаний, минимальный возраст в соответствии с федеральным стандартом избранного вида спорта.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

6 (шесть)

(листов)

Директор МБУ ДО СШ

ст. Северской МО Северский район

А.Н. Поляшенко

