

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Асекеевского района Оренбургской области

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа»
Г.Х.Гаязов
Приказ №87 от 02.09.2024г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

с. Асекеево 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к учебному плану на 2024–2025 учебный год.

МБУ ДО «Спортшкола» Асекеевского района(далее Учреждение) – профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности по программам:

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: *греко-римская борьба, волейбол, футбол, лыжные гонки.*

по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта: *хоккей, шахматы.*

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

В 2024–2025 учебном году учебный план обеспечивает реализацию следующих основных целей и задач:

- обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям детей и подростков;
- осуществление планомерной подготовки всесторонне развитых спортсменов-разрядников.

Учебный план Учреждения составлен на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- приказа Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **греко-римская борьба**»;
- приказа Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«футбол»**;
- приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2022г. №987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**;
- приказа Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«Лыжные гонки»**;

- приказа Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009г., № 118-ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устава и локальных нормативных актов Учреждения;
- лицензии на осуществление образовательной деятельности;

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- Отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемые концепцией формирования регионального компонента образования;
- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
- Соответствует преемственности всех этапов обучения;
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права, учащихся на дополнительное образование;
- Сохраняет единство образовательного пространства;
- Удовлетворяет образовательные потребности учащихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- Качество образования выпускников, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в образовании.

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Поэтапность обучения в Учреждении обучающихся;
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.

Цель образовательного процесса в Учреждении:

- создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами Учреждения является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа, учащихся к систематическим занятиям, избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для

- дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
 - 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.

Учебный план школы является нормативным правовым актом Учреждения, устанавливающим объёмы учебного времени, отводимого на освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и годам обучения. Учебный план предполагает организацию образовательного процесса по 7-ти дневной рабочей неделе с выходным днём по расписанию в группе, включая воскресенье. Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства РФ.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается академических часах (для спортивно - оздоровительных групп) и астрономических часах (для этапов спортивной подготовки) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;
- на этапе начальной подготовки – до года - 2 часа, свыше года - 3 часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа;

Академический час составляет 45 минут, астрономический час 60 минут.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю непосредственно в условиях спортивной школы, на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и для тренировки по индивидуальным планам учащихся, а также самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Продолжительность учебного года составляет 52 недели: 46 учебных недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся, а также самостоятельная работа на период их активного отдыха. Отпуск тренеров-преподавателей – 42 календарных дня.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Количество тренировочных дней, учебных часов, согласно расписания, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и этапа подготовки (оздоровительный, начальный и тренировочный), составляя годовой календарный учебный план-график для каждой группы.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся;
- год обучения в спортивной школе;
- спортивный разряд;
- количество занятий и учебных часов в неделю;
- организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трёх, преемственно связанных между собой групп:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – нормативный срок освоения – один год;
- Начальной подготовки (НП) – нормативный срок освоения - до 3-х лет;
- Тренировочный этап (ТЭ)-нормативный срок освоения- до 5 лет.

Учебно-тренировочная нагрузка тренеров-преподавателей распределяется согласно:

- Утверждённых Учреждением дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и годовых учебных планов.
- режима учебно-тренировочной работы в Учреждении.

Регламентирование образовательного процесса на день. Режим дня.

Администрация Учреждения работает с 9.00 до 18.00 часов. Выходной (суббота, воскресенье). Тренерский состав работает согласно тарификации и утвержденному расписанию с одним, двумя выходными.

Тренировочные занятия в группах проводятся согласно расписанию.

Санитарная уборка спортивных залов с 9.00 до 21.00 часов.

Спортивно-оздоровительные группы

От 4-х до 6 часов в неделю.

Задачами спортивно-оздоровительного этапа являются: привлечение максимально возможного количества учащихся к систематическим занятиям, выбранным видом спорта, утверждение здорового образа жизни, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Этап начальной подготовки

1-2 года обучения – до 6 часов в неделю

3-4 года обучения – до 8 часов в неделю

Задачами этапа начальной подготовки являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Учебно-тренировочный этап:

продолжительность одного занятия зависит от дополнительных образовательных программ, по которым работают тренеры-преподаватели и могут быть

1 года обучения – от 10 до 18 часов в неделю

2 года обучения – от 10 до 18 часов в неделю

3 года обучения – от 10 до 18 часов в неделю

4 года обучения – от 12 до 18 часов в неделю

5 года обучения – от 12 до 18 часов в неделю

Характерной чертой тренировочного этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, завершается итоговой аттестацией в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года (апрель – май). Сроки и порядок проведения утверждается директором согласно графику.

В 2024–2025 учебном году образовательный процесс в Учреждении осуществляют 15 тренеров-преподавателей, из них 7 человек – штатные;

8 человек – внешние совместители. 8 тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию, 5 тренера-преподавателя имеют первую квалификационную категорию, 4- не имеют квалификационной категории.

Программно-методическое обеспечение учебного плана Учреждения на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Название, вид программы	Год составления	Срок реализации	Автор-составитель программы	Утверждена
1	2	3	4	5	6
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	2024	8 лет	Майборода З.М., Шилекбаев А.Н., Майборода С.А.	Директором
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	2024	8 лет	Майборода З.М., Ганиев И.Х. Кильдюшова С.С.	Директором
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	2024	8 лет	Майборода З.М., Ганиев И.Х. Ивкин А.Б.	Директором
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»	2024	8 лет	Майборода З.М., Алякин В.Н.	Директором
5	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа <u>в области физической культуры и спорта</u> по виду спорта «Греко-римская борьба»	2024	1 год	Майборода З.М., Шилекбаев А.Н., Майборода С.А.	Директором
6	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа <u>в области</u>	2024	1 год	Майборода З.М., Ганиев И.Х.,	Директором

	<u>физической культуры и спорта</u> по виду спорта «Волейбол»			Кильдюшова С.С.	
7	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа программа <u>в области</u> физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол»	2024	1 год	Майборода З.М., Ганиев И.Х. Ивкин А.Б.	Директором
8	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа <u>в области</u> физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки»	2024	1 год	Майборода З.М., Алякин В.Н. Кийло А.И.	Директором
9	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа <u>физкультурно-спортивной направленности</u> по виду спорта «Шахматы»	2024	1 год	Майборода З.М., Назмеев Р.Б.	Директором
10	Дополнительная общеобразовательная <i>общеразвивающая</i> программа <u>физкультурно-спортивной направленности</u> по виду спорта «Хоккей»	2024	1 год	Майборода З.М., Кутлукаев Р.Х	Директором

Годовой учебно-тренировочный план СОГ
отделений: футбол, волейбол, лыжные гонки, шахматы,
хоккей, греко-римская борьба
на **2024-25 учебный год**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	футбол	волейбол	л.гонки	шахматы	хоккей	греко-римская борьба
Общая физическая подготовка	50	86	194	46	68	39
Специальная физическая подготовка	-	40	56	-	20	30
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	4	4	-	-
Техническая подготовка	100	72	48	-	104	13
Теоретическая подготовка	6	20			12	17
Тактическая подготовка					20	12
Психологическая подготовка	36	24	6	254	6	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	12	6	4	8	4 66 7	4

мероприятия, тестирование и контроль						
Игровая подготовкаПодвижные игры	100	56	-			28
Всего часов	312	312	312	312	312	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУДО «Спортшкола» Асекеевского района на 2024-2025 учебный год

Вид спорта	программа	Этап подготовки		Кол-во групп	Кол-во учащихся в группах	Колво часов в/нед	Кол-во ч/группе в год	Тренер-преподаватель
Греко-римская борьба	Общеразвивающая	Спортивно оздоровительный этап	СОГ	1	15	4	144	Майборода С.А.
				2	35	12	624	Арстанов М.Э.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП- 2	1	20	6	312	Арстанов М.Э
			НП-3	1	20	8	312	Шилекбаев А.Н.
		Учебно-тренировочный этап	УТГ1	1	15	10	520	Арстанов М.Э.
			УТГ2	1	15	10	520	Шилекбаев А.Н.
УТГ4	1	15	12	624	Шилекбаев А.Н.			
		ИТОГО		8	135	62	3056	
Волейбол	Общеразвивающая	Спортивно оздоровительный этап	СОГ	1	15	4	144	Ильин В.В.
			СОГ	1	15	4	144	Шаймарданов Р.А.
			СОГ	1	15	6	216	Шакурова Р.Р.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП- 2	1	20	6	312	Кильдюшова С.С.
			НП- 3	1	15	8	416	Кильдюшова С.С.
		Учебно-тренировочный этап	УТГ1	1	18	10	520	Ганиев И.Х.
			УТГ1	1	15	10	520	Кильдюшова С.С.
		ИТОГО		7	113	48	2272	
Футбол	Общеразвивающ.	Сп-оздоровит. этап	СОГ	1	15	4	144	Ганиев И.Х.
			СОГ	1	15	4	144	Хафизов Д.Р.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП- 1	2	32	12	624	Ганиев И.Х.
			НП- 3	1	21	8	416	Ганиев И.Х.
			НП- 2	1	16	6	312	Ивкин А.Б.
			НП-1	1	20	6	312	Маннанов Р.З.
			НП-3	1	20	8	416	Маннанов Р.З.
	Учебно-тренировочный этап	УТГ2	1	18	10	520	Ивкин А.Б.	
УТГ4		1	12	12	624	Ивкин А.Б.		
		ИТОГО		10	169	70	3512	
Лыжные гонки	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	12	4	144	Алякин В.Н.
			СОГ	1	16	4	144	Кийло А.И.
	Спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	УТГ3	1	12	10	520	Кийло А.И.
			УТГ3	1	14	10	520	Алякин В.Н.

		ИТОГО		4	54	28	1328	
Хоккей	Общеразвивающ ая	Спортивно-оздорови тельный этап	СОГ	1	17	6	312	Кутлукаев Р.Х.
			СОГ	1	17	6	312	Кутлукаев Р.Х.
		ИТОГО		2	34	12	624	
Шахма ты	Общеразвивающ ая	Спортивно-оздорови тельный этап	СОГ	1	15	4	144	Назмеев Р.Б.
			СОГ	2	30	8	416	Кутлукаев Р.Х.
		ИТОГО		3	45	12	560	
		ИТОГО		34	550	232	11208	

Учебный план. Приложение №5 к ФССП по виду спорта «Лыжные гонки» от 17.09.2022 №733

№	п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
			Этап начальн.подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спорт. специализации)				
		До года	Свыше года		До 2х лет		Свыше 2х лет			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6,8		10	10	10	12	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек) (мин./макс.)								
		15/25	15/20		14/18	14/18	14/18	12/16	12/16	
1.		Общая физическая подготовка	188	180	241	220	220	187	224	224
2.		Специальная физическая подготовка	56	70	92	156	156	166	200	200
3.		Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	20	20	62	75	75
4.		Техническая подготовка	50	44	58	94	94	52	62	62
5.		Тактическая подготовка	6	6	8	10	10	16	19	19
		Теоретическая подготовка								
		Психологическая подготовка								
6.		Инструкторская, судейская практика	-	-	-	10	10	16	19	19
7.		Медицинские, Медико-биологические мероприятия								
		Восстановительные мероприятия	6	6	8	10	10	21	25	25
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
Общее количество часов в год			312	312	416	520	520	520	624	624

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальн.подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спорт. специализации)		
		1-2 г обучения	3-4 г обучения	1-2 г обучения	3года обучения	4года обучения
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6,8	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2-3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек) (мин./мак.)				
		14	14	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	193	233	250	300	225
2.	Специальная физическая подготовка	50	75	95	112	126
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	25	30
4.	Техническая подготовка	19	34	52	62	94
5.	Тактическая подготовка	19	25	22	19	19
	Теоретическая подготовка	15	21	25	31	31
	Психологическая подготовка	10	12	25	44	44
6.	Инструкторская практика	-	-	5	6	9
	Судейская практика	-	-	5	6	9
7.	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	2	6	5	6	12
	Восстановительные мероприятия	2	6	7	13	18
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	7
Общее количество часов в год		312	416	520	624	624

Учебный план. Приложение №5 к ФССП по виду спорта «Футбол» от 16.11.2022 №700

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальн.подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спорт. специализации)				
		До года	Свыше года		До 3х лет			Свыше 3х лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6,8		10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек) (мин./мак.)							
		15/25	15/20		14/18	14/18	14/18	12/16	12/16
1.	Общая физическая подготовка	48	48	62	78	78	78	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	36	56	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	36	44	44
4.	Техническая подготовка	152	152	188	182	182	182	125	125
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	16	16	16	25	25
	Теоретичес.подготовка	1,5	1,5	2	16	16	16	19	19
	Психологическая подготовка	1,5	1,5	2	10	10	10	25	25
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	3/16	3/16	3/16	3/18	3/18
7.	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	6	6	8	10	10	10	19	19
	Восстановительные мероприятия	6	6	8	5	5	5	19	19
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	5	5	5	12	12
8	Интегральная подготовка	100	100	138	110	110	110	162	162
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	520	624	624

Учебный план

Приложение №5 к ФССП по виду спорта «Волейбол» от 30.11.2022 №985

№	п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
			Этап начальн.подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спорт. специализации)					
			До года	Свыше года	До 3х лет			Свыше 3х лет		
			Недельная нагрузка в часах							
			6	6,8	10	10	10	12	12	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
			2	2	3	3	3	3	3	
			Наполняемость групп (человек) (мин./мак.)							
			15/25	15/20		14/18	14/18	14/18	12/16	12/16
1.		Общая физическая подготовка	94	90	120	94	94	94	112	112
2.		Специальная физическая подготовка	40	44	58	78	78	78	94	94
3.		Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	10	10	12	12
4.		Техническая подготовка	68	72	96	126	126	126	150	150
5.		Тактическая подготовка	22	18	25	52	52	35	35	35
		Теоретическая подготовка	12	16	18	21	21	25	25	25
		Психологическая подготовка	12	16	28	31	31	44	44	44
6.		Инструкторская, судейская практика	-	-	-	10	10	10	12	12
7.		Медицинские, Медико-биологические мероприятия	3	3	9	7	7	7	7	6
		Восстановительные мероприятия	3	3	9	7	7	7	7	6
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	6	6	8
8		Интегральная подготовка	54	46	50	62	62	62	62	62
Общее количество часов в год			312	312	416	520	520	520	624	624

