

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
"Старо -Атагинская СШ»

_____ Юсупов А.С.
«16» 01 2024 г.

**Учебный план
Государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
"Старо - Атагинская спортивная школа "
на 2024 учебный год**

С. Старые - Атаги
2024г

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта

Организация образовательного процесса

В ГБУ ДО «Старо-Атагинска СШ» функционируют 4 отделения. Режим работы учреждения: с 8-45 до 22-00.

График работы: все дни недели (воскресенье выходной), включая каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 1 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель -для

самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет от 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часов.

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 20.00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 мин

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. 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.

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 занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на

тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- 6. Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
- 7. Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- 8. Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий тренировочных, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
- 9. Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

10. Методическое обеспечение тренировочного процесса.

Методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется на уровне:

11. Научной помощи:

разработка и внедрение программ спортивной подготовки. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

12. Консультативно-методической помощи:

Проведение тренерских советов в рамках СШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей СШ.

13. Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных 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.

Участие в конкурсах спортивных учреждений.

«

Годовой план-график распределения часов ГБУ "Старо - Атагинская спортивная школа"
на 2024 год.

Вид спорта	Наименование групп	Кол-во групп	Число уч-ся в группах	Нагрузка						Из них	
				недельная	годовая	Теория и психолог. подготовка	ОФП	СФП	техничко-тактическая подготовка	контрольно переводные испытания	участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика
вольная борьба, дзюдо, панкратион, греко-римская борьба	СОГ	13	302	6 (78)	312	2-4%	54-60%	1-5%	32-40%	1%	-
Дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, футбол	Начальной подготовки 1 года	13	244	6 (78)	312	2-4%	54-60%	1-5%	32-40%	1%	1% 1%
Дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба, панкратион	Начальной подготовки 2,3 года	10	220	9 (90)	312	2-4%	50-54%	5-10%	38-42%	1%	1-2%
Дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба	Тренировочный до 2 лет	7	88	12 (84)	520	4-5%	20-25%	16-20%	40-45%	1%	6-8%
Шахматы, футбол	Трениров. с выше 2 лет	2	28	12(24)	624	4-5%	17-19%	18-22%	42-47%	1%	8-9%
Итого		45	882	45 (354)	2080						

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная борьба»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		16		4
1.	Общая физическая подготовка	192	178	212	234	272
2.	Специальная физическая подготовка	60	62	88	124	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	72
4.	Техническая подготовка	18	22	72	92	152
5.	Тактическая подготовка	14	18	52	70	168
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	10	12	24	24	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	14
10.	Судейская практика	-	-	6	8	18
11.	Медицинские, медико-	2	3	8	8	14

	биологические мероприятия					
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	12	14	16
	Общее количество часов в год	312	312	520	624	1040

**Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе
-спортивно-оздоровительном этапе**

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	126	11	10	10	10	10	12	12	11	10	10	10	10
3.	Теоретическая, психологическая подготовка	18	1	2	2	2	2			1	2	2	2	2
4.	Самостоятельная подготовка													
Общее количество часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
20	20	12	12	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	174	148	122	156	162
2.	Специальная физическая подготовка	12	28	104	162	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	33	36	88
4.	Техническая подготовка	102	112	190	347	436
5.	Тактическая подготовка	3	4	18	42	46
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	2	12	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	14
10.	Судейская практика	-	-	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16	34
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	18	32
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	12	16	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24	24	12	12	4
1.	Общая физическая подготовка	44	112	142	166	171
2.	Специальная физическая подготовка	44	46	156	208	286
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	38	68
4.	Техническая подготовка	102	102	174	208	252
5.	Тактическая подготовка	34	34	70	120	226
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	12	24	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	3
9.	Инструкторская практика	2	2	8	8	11
10.	Судейская практика	2	2	7	8	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	8	17	24
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	20	34
Общее количество часов в год		312	312	624	832	1144

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дзюдо»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
20	20	12	12	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	174	148	122	156	162
2.	Специальная физическая подготовка	12	28	104	162	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	33	36	88
4.	Техническая подготовка	102	112	190	347	436
5.	Тактическая подготовка	3	4	18	42	46
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	2	12	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	14
10.	Судейская практика	-	-	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16	34
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	18	32
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040