

Согласовано:

Директор ДФКиС

городского округа г.Арзамас

 И.В. Тришин

2024 г.



Утверждаю:

Директор МБУДО СШ №3

 О.А. Комарова

Приказ от 09.01 2024 г. № 11



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»
НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Арзамас, 2024 год

Пояснительная записка

Учебный план МБУДО СШ №3 разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 30.05.2023г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 30.08.2022 № 634»);
- приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022г. № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»;
- приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (с изменениями от 20.06.2023г. № 430 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733»);
- приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022г. № 732 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Цель учебного плана – содействие реализации дополнительных образовательных программ, которые направлены на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся в жизни в обществе;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Особенности организации и осуществления образовательного процесса

МБУДО СШ №3 реализует дополнительные образовательные программы в течение всего календарного года (52 недели), включая каникулярное время по следующим программам:

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (утв. приказом от 09.01.2023г. № 10 «Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»);

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утв. приказом от 09.01.2023г. № 10 «Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»);

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом от 09.01.2023г. № 10 «Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» с изменениями от 29.12.2023г. № 164 «О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»);

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (утв. приказом от 09.01.2023г. № 10 «Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»).

Учебный год в МБУДО СШ №3 начинается с 1 января.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по предоставлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в возрасте до 16 лет проводятся с 08.00 до 20.00 часов, с обучающимися в возрасте от 16 лет проводятся с 08.00 до 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах (1 час = 60 мин.) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные и тестовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения.

Сводный план комплектования на 2024 учебный год

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

по видам спорта

Этап подготовки - период занятий на данном этапе (в годах)	Кол-во обучающих ся (человек)	Кол-во групп	Норма часов работы с группой в нед./мес.	Расчетный коэффициент		ИТОГО ставок
				Для основных тренеров	Для специалистов, привлекаемых дополнительно	
Велосипедный спорт						
УТ(СС)-4	6	1	24 / 96	1,3		1,3
УТ(СС)-1	6	1	15 / 60	0,8		0,8
НП-2	10	1	7 / 28	0,4		0,4
ИТОГО по виду спорта	22	3	46 / 184	2,5		2,5
Легкая атлетика						
ССМ	2	1	18 / 72	1		1
УТ(СС)-5	11	1	12 / 48	0,7		0,7
УТ(СС)-4	10	1	12 / 48	0,7		0,7
УТ(СС)-3	17	2	18 / 72	1		1
УТ(СС)-2	8	1	9 / 36	0,5		0,5
УТ(СС)-1	21	2	18 / 72	1		1
НП-3	13	1	6 / 24	0,3		0,3
НП-2	40	2	12 / 48	0,7		0,7
НП-1	25	2	12 / 48	0,7		0,7
ИТОГО по виду спорта	147	13	117 / 468	6,5		6,5
Лыжные гонки						
УТ(СС)-5	10	1	18 / 72	1		1
УТ(СС)-4	10	1	18 / 72	1		1
УТ(СС)-3	10	1	18 / 72	1		1
НП-3	23	1	6 / 24	0,3		0,3

НП-1	28	2	12 / 48	0,7		0,7
ИТОГО по виду спорта	81	6	72 / 288	4		4
Спортивная борьба						
ССМ	4	1	28 / 112	1,6		1,6
НП-4	12	1	6 / 24	0,3		0,3
НП-3	11	1	6 / 24	0,3		0,3
НП-2	12	1	6 / 24	0,3		0,3
НП-1	20	2	12 / 48	0,7		0,7
ИТОГО по виду спорта	59	6	58 / 232	3,3		3,3
ВСЕГО в организации	309	28	293 / 1172	16,3		16,3

**Тематический план учебно-тренировочных занятий (в часах)
отделения «Велосипедный спорт»**

Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	2-й год	1-й год	4-й год
Раздел 1. Теоретическая подготовка	30	48	66
Раздел 2. Практическая подготовка	268	621	1005
2.1. Специальная физическая подготовка	64	259	553
2.2. Общая физическая подготовка	144	218	278
2.3. Специальная техническая подготовка	42	84	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	6	12	24
2.5. Восстановительные мероприятия	12	48	54
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	75	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	12	12
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	5	24	60
Раздел 6. Судейская практика	-	-	30
Всего:	359	780	1248

**Тематический план учебно-тренировочных занятий (в часах)
отделения «Легкая атлетика»**

Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Общая физическая подготовка	234	225	225	150	150	150	126	126	159
Специальная физическая подготовка				108	108	108	169	169	253
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	19	37	37	66
Техническая подготовка	47	50	50	112	112	112	162	162	253
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	42	42	42	62	62	102
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	18	18	37	37	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	19	19	19	31	31	47
Общее количество часов в год	312	312	312	468	468	468	624	624	936

Тематический план учебно-тренировочных занятий (в часах)
отделения «Лыжные гонки»

Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1-й год	3-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Общая физическая подготовка	194	185	337	337	337
Специальная физическая подготовка	62	81	300	300	300
Участие в спортивных соревнованиях	3	6	94	94	94
Техническая подготовка	47	31	112	112	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	47	47	47
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	28	28	28
Общее количество часов в год	312	312	936	936	936

Тематический план учебно-тренировочных занятий (в часах)
отделения «Спортивная борьба»

Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
Общая физическая подготовка	197	190	190	190	408
Специальная физическая подготовка	62	50	50	50	291
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	87
Техническая подготовка	16	19	19	19	175
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	41	41	41	364
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	44
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	12	87
Общее количество часов в год	312	312	312	312	1456