

Приказ от 10.09.2021 г. № 63

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа Крапивинского муниципального
округа» на 2021-2022 учебный год

Принят на
Педагогическом совете
Протокол от 02.09. 2021г. № 1

пгт. Крапивинский
2021г.

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Крапивинского муниципального округа» представляет собой разбивку содержания общеразвивающих дополнительных образовательных программ детей и взрослых, предпрофессиональных дополнительных образовательных программ.

Учебный план обеспечивает реализацию программ, определяет распределение учебного времени, отводимого на освоение учебных программ по группам и годам обучения (этапам).

Нормативной основой разработки учебного плана общеразвивающих дополнительных образовательных программ детей и взрослых, предпрофессиональных дополнительных образовательных программ являются документы:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» № 52 от 30.03.99г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года, зарегистрированными в Министерстве Юстиции Российской Федерации 27.05.2003г., регистрационный номер 4594;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Министерства образования РФ от 20.05.2003г. № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»;
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 731 от 12 сентября 2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Выполнению учебного плана способствует реализация задач:

- осуществлять физическую и спортивную подготовку детей и взрослых;
- обеспечивать необходимые условия обучающимся для их личностного развития;
- развивать способности обучающихся в избранном виде спорта;
- воспитывать любовь к физической культуре и спорту;
- привлекать максимально возможного числа детей и взрослых к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- организовывать содержательный досуг.

В 2021-2022 учебном году в МБУ «СШ КМО» реализуется 8 общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: баскетбол, бокс, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол, спортивно-оздоровительные группы. Также в МБУ «СШ КМО» осуществляется спортивная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы), федеральных государственных требований по избранным видам спорта с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (предпрофессиональные программы).

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов. В программном материале по предметным областям предусмотрены следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- самостоятельная подготовка.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно - оздоровительный этап (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Организация образовательного и тренировочного процесса по спортивным программам предусматривает следующие этапы: - этап начальной специализации (НП) до 3-х лет (1,2 и 3 год обучения) проводится с обучающимися в группах начальной подготовки; - тренировочный этап подготовки содержит две отдельные составляющие: - тренировочный этап подготовки (ТП) до 2-х лет (1 и 2 год обучения) и углубленной специализации до 3 лет (3, 4 и 5 годы обучения) проводится в тренировочных группах.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа).

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приведены в таблице.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	Устанавливается учреждением	10-12	20	12
	второй год		9-11	20	14
	третий год		8-10	16	16
	четвертый год		7-9	14	18
	пятый год		6-8	12	20
Начальной подготовки	первый год	Устанавливается учреждением	14-16	30	6
	второй год		12-14	24	9
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	12-15	30	до 6*

* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, для каждого вида спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 рабочих недель.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут – академический час и рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

учебной нагрузки среди тренеров - преподавателей МБУ "СШ КМО" на 2021 - 2022 учебный год

Фамилия, имя, отчество	Количество групп/ часов/ количество человек всего	Общеразвивающие программы (Количество групп/ часов/ количество человек всего)	Предпрофессиональные программы (Количество групп/ часов/ количество человек всего)									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1(7) год	2(8) год	3(9) год	4(10) год
БАСКЕТБОЛ												
Нестеров Алексей Михайлович, тренер-преподаватель	3/30/40		1/6/15	1/6/15			1/18/10					
БОКС												
Филоненко Валерий Владимирович, тренер-преподаватель	1/6/14				1/6/14							

БИАТЛОН

Алексешникова Валентина Алексеевна, тренер- преподаватель	1/6/20		1/6/20									
---	--------	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Фурман Елена Владимировна, тренер- преподаватель	1/6/15			1/6/15								
Смердин Николай Анатолевич, тренер- преподаватель	1/6/14		1/6/14									
Косенов Николай Федорович, тренер- преподаватель	2/15/30		1/6/15	1/9/15								
Трофимов Александр Олегович, тренер- преподаватель	3/18/36				1/6/12 1/6/12 1/6/12							

ФУТБОЛ

Шилин Константин Владимирович, тренер- преподаватель	1/6/15			1/6/15								
Казаков Александр Николаевич, тренер- преподаватель	1/6/15		1/6/15									

ВОЛЕЙБОЛ

Смердин Валерий Анатолевич, тренер- преподаватель	1/9/28			1/9/28								
Переверзев Вячеслав Анатолевич, тренер-	2/18/40						1/9/20 1/9/20					

преподаватель												
ГИРЕВОЙ СПОРТ												
Кульга Андрей Викторович, тренер- преподаватель	1/4/14		1/4/14									
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА												
Артюхов Юрий Павлович, тренер-преподаватель	4/24/80	1/6/20 1/6/20	1/6/20	1/6/20								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА												
Обухова Анжелика Владимировна, тренер- преподаватель	4/24/70	1/6/20 1/6/20	1/6/15	1/6/15								
ИТОГО:	27/187/ 445	4/24/80	8/46/ 128	7/48/ 123	5/33/64		3/36/50					

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
тренировочной нагрузки среди тренеров МБУ "СШ КМР" в группах спортивной подготовки
на 2020 - 2021 учебный год

№	Фамилия имя, отчество тренера-преподавателя	Этап начальной подготовки (Количество групп/ часов/количество человек всего)		Тренировочный этап (Количество групп/часов/ количество человек всего)		Количество часов в неделю	Наполняемость групп
		До 1 года	Свыше одного года	Начальная специализация	Углубленная специализация		
1.	Алексешникова Валентина Алексеевна, тренер			1/18/14		18	14
2.	Смердин Николай Анатольевич, тренер	1/6/14		1/12/14		18	28
3.	Казаков Александр Николаевич тренер	1/9/15		1/9/17		18	32
4.	Шилин Константин Владимирович, тренер	1/9/15		1/15/12		24	27
5.	Кульга Андрей Викторович, тренер		1/8/13	1/18/12		26	25
6.	Косенов Николай Федорович, тренер			1/12/15		12	15
7.	Филоненко Валерий Владимирович, тренер		1/9/11	1/9/14		18	25
	Итого:	3/24/44	2/17/24	6/93/98		134	166

Учебный план отделения «БОКС», рассчитанный на 46 недель

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		СОГ	НП до одного года	НП Свыше одного года	ТГ начальная специализация	ТГ углубленная специализация
1.	Общая физическая подготовка	160	160	200	240	238
2.	Специальная физическая подготовка	80	55	70	120	238
3.	Технико-тактическая подготовка	28	53	88	155	304
4.	Теоретическая подготовка	4	4	4	18	22
5.	Контрольно-переводные испытания	2	2	4	4	5
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	4	8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	5
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	5
9.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3
Общее количество часов		276	276	368	552	828

Учебный план отделения «ФУТБОЛ», рассчитанный на 46 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Спорти вно- озоро ватель ный этап	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы	
			До одного года	Свыше одного года	Начальная подготовка	Углубленная специализация
1.	Общая физическая подготовка	120	120	119	160	182
2.	Спец. физическая подготовка	38	38	42	60	84
3.	Техническая подготовка	70	70	160	190	248
4.	Тактическая подготовка	30	30	48	70	176
5.	Теоретическая подготовка	10	10	15	25	44
6.	Приемные и переводные нормативы	4	4	6	8	14
7.	Участие в соревнованиях	-	-		20	45
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	10
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20
10.	Медицинское обследование	4	4	4	4	5
	Общее кол-во	276	276	414	552	828

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

6-10 лет

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	14	14	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	14	14	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	14	14	
4.	Гимнастика	25		25
5.	Легкая атлетика	25		25
6.	Подвижные игры	35		35
7.	Лыжи	20		20
8.	Настольный теннис	25		25
9.	Стрельба	10		10
10.	Хоккей	10		10
11.	Футбол	20		20
12.	Борьба самбо	10		10
13.	Волейбол	10		10
14.	Контрольные испытания, соревнования	26		26
15.	Судейская практика	18		18
16.	ИТОГО:	276	42	234

11-15 лет

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт	14	14	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	14	14	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	14	14	
4.	Гимнастика	25		25
5.	Легкая атлетика	25		25
6.	Подвижные игры	30		30
7.	Лыжи	20		20
8.	Настольный теннис	30		30
11.	Стрельба	10		10
12.	Хоккей	10		10
13.	Футбол	20		20
14.	Борьба самбо	10		10
15.	Волейбол	10		10
16.	Контрольные испытания, соревнования	26		26
17.	Судейская практика	18		18
18.	ИТОГО:	276	42	234

Учебный план отделения «БИАТЛОН», рассчитанный на 46 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		СОГ, НП		ТГ	
		До 1 года	Свыше 1 года	Начальная подготовка	Углубленная специализац ия
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	152	101	201	242
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	60	100
3.	Технико-тактическая подготовка	86	100	120	224
4.	Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка	140	101	130	204
5.	Теоретическая подготовка	10	12	20	29
6.	Контрольно-переводные испытания	8	8	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11
8.	Медицинское обследование	6	6	8	8
Общее количество часов		276	368	552	828
Количество в неделю часов		6	8	12	18

Учебный план отделения «ВОЛЕЙБОЛ», рассчитанный на 46 недель

№ п/п	Виды подготовки	Спортив но- оздорови тельный этап	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный	
			Год обучения			
			До одного года	Свыше одного года	Начальная специализа ция	Углубленная специализация
1.	Теоретическая подготовка	10	10	14	16	18
2.	Общая физическая подготовка	78	78	90	88	96
3.	Специальная физическая подготовка	16	16	40	71	108
4.	Техническая подготовка	86	86	90	100	126
5.	Тактическая подготовка	14	14	42	68	103
6.	Интегральная подготовка	-	-	20	68	103
7.	Инструкторска я и судейская практика	16	16	-	10	16
8.	Соревнования	40	40	40	59	132
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	12	12	12	20	22
10.	Восстановител ь-ные мероприятия	-	-	-	52	104
11.	Общее количество часов (в год)	276	276	368	552	828

Учебный план отделения «ГИРЕВОЙ СПОРТ», рассчитанный на 46 недель

№	Раздел подготовки	Этап подготовки
---	-------------------	-----------------

		СОГ	НП		ТГ	
		Весь период	НП до 1 года	НП свыше 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
1	Общая физическая подготовка	98	54	93	128	160
2	Специальная подготовка	36	28	39	74	138
3	Технико-тактическая подготовка	22	60	73	130	190
4	Теоретическая подготовка	8	8	11	12	16
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	8	6
6	Восстановительно-оздоровительные мероприятия.	30	30	40	66	99
7	Медицинское обследование	4	4	8	6	8
8	Игровая подготовка	74	88	100	119	191
9	Инструкторская и судейская практика	-			10	20
10	Общее количество часов	276	276	368	552	828

Учебный план отделения «БАСКЕТБОЛ», рассчитанный на 46 недель

№ п/п	Виды подготовки	Этапы начальной подготовки и СОГ	Этап тренировочный
-------	-----------------	----------------------------------	--------------------

		Год обучения				
		СОГ	До одного года	Свыше одного года	Началь ная специали зация	Углубле нная специали зация
1.	Теоретическая	6	8	8	12	18
2.	Общая физическая	120	108	102	90	60
3.	Специальная физическая	40	60	66	75	140
4.	Техническая	50	86	86	110	140
5.	Тактическая	20	30	30	55	140
6.	Игровая	20	30	30	50	80
7.	Контрольные и календарные игры	10	30	30	30	40
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	30	30
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20
10.	Контрольные испытания	8	12	12	16	16
11.	Медицинское обследование	2	2	4	4	4
Общее количество часов		276	368	368	552	828

Учебный план отделения «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», рассчитанный на 46 недель

Разделы подготовки	СОГ, НП		ТГ	
	СОГ, НП до одного	Свыше одного	Начальная специализация	Углубленная специализация

	года	года		
1.Общая физическая подготовка	177	230	370	370
2.Специальная физическая подготовка	43	63	116	382
3.Теоретическая подготовка	6	10	20	20
4.Контрольно-переводные испытания	4	8	12	12
5.Участие в соревнованиях	12	15	18	28
6.Инструкторская и судейская практика	4	8	12	12
7.Восстановительные мероприятия	26	30	-	-
8.Медицинское обследование	4	4	4	4
Общее количество часов	276	368	552	828

Учебный план отделения «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», рассчитанный на 46 недель

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочные группы	
			До одного	Свыше одного	Начальная специализация	Углубленная специализация

		этап	года	года	ия	
I	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	30
II	Практическая подготовка	259	259	348	527	798
1	Общая физическая подготовка	154	154	210	306	350
2	Специальная физическая подготовка	55	55	80	108	268
3	Техническая подготовка	32	32	36	60	70
4	Участие в соревнованиях	14	14	18	25	50
III	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	8	8
IV	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	40
V	Инструкторская практика	-		-	-	12