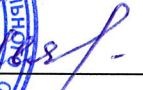




УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «СШ «Химик»

 - М.З.Умяров

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Химик»  
на 2023-2024 год

## 1.1. Нормативно-правовая база, регламентирующая ведение тренировочного процесса

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Химик» (далее - МБУ ДО «СШ «Химик») на 2023-2024 год составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Уставом МБУ ДО «СШ «Химик»
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта

## 1.2. Общая характеристика тренировочного процесса.

В МБУ ДО «СШ «Химик» культивируются 5 видов спорта: самбо, тяжелая атлетика, волейбол, футбол, регби.

СШ работает в режиме 6-ти дневной рабочей недели, оптимально соответствующем эффективности осуществления тренировочного процесса.

Занятия проводятся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным тренерским советом, рассмотренным на педагогическом совете и утвержденным директором школы на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом Минспорта России, и примерных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом Минспорта России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных и обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на учебных занятиях и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по видам спорта.

## 1.3 Пояснительная записка к учебному плану

### Цель:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

- 1.Формирование здорового образа жизни, общей культуры, физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- 2.Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
- 3.Создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и достижения уровня спортивных успехов.

Предметом деятельности школы является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для детей и взрослых.

Учебный план отражает специфику спортивной школы, стремясь максимально реализовать принцип разноуровневой подготовленности.

При разработке учебного плана учитывается недельная нагрузка по этапам спортивной подготовки. Здесь же прослеживается количество часов на все этапы в год. Требования к уровню подготовки обучающихся включает в себя такие виды как: теоретическая и практическая и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Количественный состав обучающихся спортивной школы в учебном плане зависит от:

- муниципального задания;
- наличия материально - технической базы;
- наличие квалифицированных кадров.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха, обучения в общеобразовательных и других учреждениях. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Начало года в СШ – 1 сентября. Год рассчитан на 52 недели.

На протяжении всего учебно-тренировочного периода в спортивной школе обучающиеся проходят несколько этапов спортивной подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения элементарным приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

#### 1.4 Нагрузка:

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учётом возраста обучающихся. Уровень недельной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного астрономического часа – 60 минут.

### Нормативы максимальных объемов учебно-тренировочной нагрузки на 2023-2024 год

#### Отделение самбо

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (НП)		1-й год	4,5	3	234
		2-й год	6	3 и более	312
		3-й год	6	3	312
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	Этап спортивной специализации	1-й год	8	4	416
		2-й год	10	5	520
		3-й год	12	4-6	624

#### Отделение тяжелой атлетики

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (НП)		1-й год	4,5	3	234
		2-й год	6	3	312
		3-й год	6	3	312

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	Этап спортивной специализации	1-й год	10	4	520
		2-й год	10	4	520
		3-й год	12	5	624
		4-й год	15	5	780
		5-й год	15	5	780
Этап спортивного совершенствования (ССМ)		Весь период	18	6	936

### Отделение волейбола

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (НП)		1-й год	4,5	3	234
		2-й год	6	3	312
		3-й год	6	3	312
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	Этап спортивной специализации	1-й год	10	4-6	520

### Отделение футбола

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (НП)		1-й год	4,5	3	234
		2-й год	6	3-4	312
		3-й год	6	3-4	312
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	Этап спортивной специализации	1-й год	10	5	520
		2-й год	10	5	520
		3-й год	10	5	520

### Регби

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)		1-й год	10	5	520

Распределение в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки. На основе учебно-тренировочного плана тренер-преподаватель планирует свой учебно-тренировочный процесс для каждого этапа спортивной подготовки. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл делится на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований). Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла - освоение новой программы, а также от календарного плана соревнований.

Контроль над выполнением учебно-тренировочного плана ведется заместителем директора по УВР и начальником отдела по видам спорта: через проверку электронного журнала. Отслеживается стабильность состава обучающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Освоением объемов тренировочных нагрузок, предусмотренный программами по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства. Количество и качество групп утверждается приказом директора школы в соответствии дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

### Количество групп и спортсменов в них по видам спорта.

п.п	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во групп	Кол-во спортсменов	Кол-во групп/кол-во спортсменов
1	волейбол	ЭНП-2,3	1	20	2/34
		УТЭ-1	1	14	
2	тяжелая атлетика	ЭНП-2,3	2	32	6/78
		УТЭ-1	1	7	
		УТЭ-2-5	1	10	
		УТЭ-3,4	1	12	
		ССМ	1	17	
3	самбо	ЭНП-1,2	2	34	8/129
		ЭНП-3	2	40	
		ЭНП-1,2,3	1	19	
		УТЭ-1,2	1	12	
		УТЭ-2,3	1	12	
		УТЭ-1,2,3	1	12	
4	футбол	ЭНП-2	1	25	9/183
		ЭНП-3	1	15	
		УТЭ-1	3	60	
		УТЭ-3	4	83	
5	регби	УТЭ-1	1	22	1/22

**ВСЕГО**

**групп 26**

**спортсменов 446**