

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕРНОВОДСКОГО РАЙОНА»

СОГЛАСОВАН  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО «СШ Серноводского  
района»  
(Пр. от «10» 01 2024 г. № 1)



Учебный план  
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа Серноводского района» на 2024 учебный год

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 разноуровневые 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 Мин 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.**

**Цель:** реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта.

### **Организация образовательного процесса**

В ГБУ ДО «СШ Серноводского района» функционируют 6 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, 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 ч. 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.



В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

### Учебная нагрузка при реализации

дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта  
(52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (СОГ)
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта	Уровни сложности программы											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Количество часов в неделю	Кикбоксинг	6	6	8		8	10	12	14		16	18	20
Общее количество часов в год		312	312	416		416	520	624	624		862	936	1040
Количество часов в неделю	Спортивная борьба	6	6	8	8	10	12	14	16		20	22	24
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	862		1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Бокс	6	6	8		14	14	14	18		24		
Общее количество часов в год		312	312	416		728	728	728	936		1248		
Количество часов в неделю	Футбол	6	6	8		12	12	12	16		18		
Общее количество часов в год		312	312	416		624	624	624	832		936		
Количество часов в неделю	Волейбол	6	8	8		12	12	12	18		24		
Общее количество часов в год		312	416	416		624	624	624	936		1248		

### Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в ГБУ ДО «СШ Серноводского района» являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры-преподаватели, заместители директора по СР, МР, инструкторы-методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры- преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместители директора по СР, МР, инструктора - методисты.

В ГБУ ДО «СШ Серноводского района» принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

#### **Условия комплектования учебных групп**

#### **Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах**

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Кикбоксинг	НП	3	10	24
Спортивная борьба	НП	4	7	20
Футбол	НП	3	7	20
Бокс	НП	3	9	20
Волейбол	НП	3	8	20

*Основными формами* организации образовательного процесса ГБУ ДО «СШ Серноводского района» являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются





### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта кикбоксинг

№ 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	8	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
24		20		8		
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56	114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936

### 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-биологические мероприятия	2	4	8	8	14
12.	Восстановительные мероприятия			12	14	16
Общее количество часов в год		312	312	520	624	1040

### 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)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	
		Наполняемость групп (человек)				
		20		14		4
		1.	Общая физическая подготовка	192	178	212
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-биологические мероприятия	2	4	8	8	14
12.	Восстановительные мероприятия			12	14	16
Общее количество часов в год		312	312	520	624	1040



### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта волейбол

№ 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	8	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24		20		8
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56	114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта бокс

№ 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	8	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24		20		8
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56	114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936