

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Принята на заседании
педагогического совета
от «___» _____ 2023 г.
Протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа №7»

Л.В.Козодаева
Приказ № __ от «___» _____ 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023-2024 учебный год

г. Тамбов,

2023 г.

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №7№» (далее – МБУ ДО «Спртивная школа №7») составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ: 1) дополнительные образовательные программы по виду спорта «Дзюдо», «Самбо», «Спортивная аэробика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Для спортивной дисциплины «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет			
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	14	16	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.
- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- Учебно- тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности. Для спортивной дисциплины «Дзюдо».

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет			
			1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	8	10	10	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		15 - 20				8 - 12				6-12	1-2	1
1.	Общая физическая подготовка	182	182	214	214	126	16	148	150	150	164	194
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	32	32	98	98	152	182	182	204	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	30	30	58	66	66	80	98
4.	Техническая подготовка	98	98	146	146	198	198	276	332	332	432	498
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24
6.	Теоретическая подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24

	ая под готовка											
7.	Психологиче ская подготовка	4	4	6	6	16	16	22	22	22	26	24
8.	Контрольны е мероприятия (тестировани е и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	4	4	6	8
9.	Инструкторс кая практика	-	-	-	-	4	4	6	8	8	20	24
10.	Судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	8	8	20	24
11.	Медицински е, медико- биологическ ие мероприятия	2	2	2	2	4	4	6	8	8	18	40
12.	Восстановит ельные мероприятия	2	2	2	2	4	4	6	8	8	18	40
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040	1248

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

- соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта; наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена; освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

- выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

- положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности; выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в Положении о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа №7», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО «Спортивная школа №7», может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план по самбо.

В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «самбо».

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования	Этап высшего

		специализации)							я спортивн ого мастерст ва	спорти вного мастерс тва	
		До года	Свыше года			До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		6	6	8	10	10	12	14	18	22	
		Наполняемость групп (человек)									
		15 - 24			10 - 12		8 - 12		2 - 4		
1.	Общая физическая подготовка	112	110	143	126	126	138	164	112	142	
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	58	116	116	148	178	242	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	8	16	16	26	30	56	72	
4.	Техническая подготовка	106	106	136	156	156	164	190	204	266	
5.	Тактическая подготовка	12	12	17	26	26	34	38	80	84	
6.	Теоретическая подготовка	14	14	20	26	26	34	38	80	84	
7.	Психологическая подготовка	12	12	14	26	26	34	38	80	92	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	
9.	Инструкторская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17	
10.	Судейская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	936	1144	

Для спортивной дисциплины «Спортивная аэробика»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	16-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	14-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	624	728	832	1040

Объем соревновательной деятельности. Для спортивной дисциплины «Спортивная аэробика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		6	6	8	10	10	12	14	18	22	
		Наполняемость групп (человек)									
		15 - 24			10 - 12		8 - 12		2 - 4		
		1.	Общая физическая подготовка	112	110	143	126	126	138	164	112
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	58	116	116	148	178	242	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	8	16	16	26	30	56	72	
4.	Техническая подготовка	106	106	136	156	156	164	190	204	266	
5.	Тактическая подготовка	12	12	17	26	26	34	38	80	84	
6.	Теоретическая подготовка	14	14	20	26	26	34	38	80	84	
7.	Психологическая подготовка	12	12	14	26	26	34	38	80	92	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6	6	8
9.	Инструкторская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17
10.	Судейская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	936	1144