

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ ДО «СШ «Магнитная Стрелка»)**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ
«Магнитная Стрелка»
(Протокол от «28» 08 2024 г. № 3)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУ ДО «СШ «Магнитная
Стрелка»
от «30» 08 2024 г. № 126

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Настоящий Учебный план - нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки спортсменов и обучающихся, распределяющий учебно-тренировочное время, отводимое на освоение программного материала по видам спорта.

Учебный план МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования по устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление от 04.07.2014 № 41);

- Устав МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

Учебный план МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству обучающихся;

- формировать здоровый образ жизни;

- способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей спортсменов и обучающихся, достижению ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям.

Особенности построения учебно-тренировочных отношений

Учебно-тренировочная деятельность в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» осуществляется по 7 видам спорта: биатлон, кикбоксинг, киокусинкай, лыжные гонки, радиоспорт, спортивное ориентирование, спортивный туризм. Организация учебно-тренировочных отношений регламентируется программами спортивной подготовки, годовым календарным графиком, учебным планом школы, учебными планами тренеров и расписанием учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочная деятельность на спортивно-оздоровительной этапе осуществляется по 4-м видам спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивное ориентирование, спортивный туризм «Северная ходьба».

Всего укомплектовано 41 группа – 585 человек. Из них 29 групп спортивной подготовки – 392 спортсменов и 12 спортивно-оздоровительных групп - 193 обучающихся. Минимальный возраст детей для зачисления в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» зависит от вида спорта и составляет согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки:

Спортивная подготовка:

- биатлон - с 9 лет
- кикбоксинг - с 10 лет
- киокусинкай - с 8 лет
- лыжные гонки - с 9 лет
- радиоспорт - с 9 лет
- спортивное ориентирование - с 8 лет
- спортивный туризм - с 10 лет

Спортивно-оздоровительный этап:

- лыжные гонки - Ветеранская группа
- спортивное ориентирование - с 6 лет
- спортивный туризм: Северная ходьба - с 18 лет

Продолжительность обучения составляет:

	ЭНП	УТЭ	ЭССМ
– биатлон -	3	5	без ограничения
– кикбоксинг -	3	5	без ограничения
– киокусинкай -	3	4	не устанавливается
– лыжные гонки -	3	5	без ограничения
– радиоспорт -	2	4	не устанавливается
– спортивное ориентирование -	3	5	не устанавливается
– спортивный туризм -	2	4	без ограничения
			СОЭ
– легкая атлетика -			без ограничения
– лыжные гонки -			
– спортивное ориентирование -			
– спортивный туризм «Северная ходьба» -			

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен руководителем организации не более чем на 20 %.

Учебный план каждого этапа спортивной подготовки определяет:

- объем учебно-тренировочных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам. С увеличением общего годового объема часов по годам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально-физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении Учебного плана соблюдается преемственность между этапами

спортивной подготовки и тренировочными группами. Уровень тренировочной недельной нагрузки на спортсмена или занимающегося не должен превышать предельно допустимого.

Недельная нагрузка в группах составляет:

Вид спорта	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
биатлон	6	9	12	18	24
кикбоксинг	6	9	12	18	28
киокусинкай	4	6	8	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
лыжные гонки	6	9	14	20	28
радиоспорт	4,5	6	8	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
спортивное ориентирование	6	8	10	14	20
спортивный туризм	6	9	12	18	28

Вид спорта	СОЭ
легкая атлетика	4-6
лыжные гонки	6
спортивное ориентирование	4
спортивный туризм «Северная ходьба»	6

Распределение времени в Учебном плане на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» установлена 6-дневная рабочая неделя с 8.00 до 21.00 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учетом возраста обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс реализуется при помощи различных форм учебно-тренировочных занятий, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам тренировочного процесса, создают условия для развития личности спортсменов и обучающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика спортсменов и обучающихся.

Расписание тренировок составляется по представлению тренера-преподавателя, утверждается приказом директора и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, их обучения в образовательных и других учреждениях.

Физическая подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (ОФП), направленную на развитие

специальных физических качеств.

Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период занятий, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступней для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и *вносится* в протокол.

Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности спортсменов и обучающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят:

- диагностики спортивной пригодности ребенка;
- оценка его перспективности;
- оказание первой доврачебной помощи.

Промежуточная и итоговая аттестация

Аттестация спортсменов и обучающихся спортивной школы «Магнитная Стрелка» - оценка уровня и качества освоения программы спортивной подготовки.

Аттестация спортсменов и обучающихся – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности тренера и спортсмена.

Цель аттестации - выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений, их соответствия прогнозируемым результатам этапов подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме сдачи контрольных тестов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебно-тренировочного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом обучения является:

- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа обучающихся в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»;
- рост уровня физической и спортивной подготовки;
- рост спортивных достижений.

Занятия МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» проводятся на базе 5 образовательных учреждений города:

биатлон	- МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
кикбоксинг	- МБОУ СШ № 23 с углубленным изучением отдельных предметов
киокусинкай	- ООО «Радость активной жизни»
лыжные гонки	МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
радиоспорт	- МБОУ «Средняя школа № 13»
спортивное ориентирование	- МБУ «СШ «Магнитная Стрелка», МБОУ школа № 7, МБОУ «Лицей № 21»
спортивный туризм	- МБУ «СШ «Магнитная Стрелка», МБОУ «Школа № 5», МБОУ «Средняя школа № 18»
спортивный туризм «Северная ходьба»	ДФ ФГБОУ ВО РАНХиГС

Учебный план по программам спортивной подготовки:

Вид спорта	Этапы подготовки, год обучения	Количество групп	Количество обучающихся в группе	Количество часов в группе в неделю	ФИО тренера
биатлон	ГНП-1	0,5	5		Бобров Ю.И. Чекалин И.П.
	ГНП-2-3	0,5	9		
	УТГ-1-3	0,5	12		
	УТГ-4	0,5	4		
Итого:		2	30		
кикбоксинг	ГНП-1	1	7		Ипатов А.В.
	ГНП-2-3	1	16		
	УТГ-1-3	1	12		
	УТГ-4-5	1	5		
Итого:		4	40		
киокусинкай	УТГ-1	1	16		Козлова И.О.
	УТГ-4	0,7	8		
	ГССМ	0,3	3		
Итого:		2	27		
лыжные гонки	УТГ-1,2	1	10		Архипов В.Е.
Итого:		1	10		
радиоспорт	ГНП-2	1	17		Савин Р.В.
	УТГ-3-4	1	14		
Итого:		2	31		
спортивное ориентирование	ГНП-1-2	1	20		Андреянова Л.С.
	ГНП-1	1	20		Володина Е.В.
	ГНП-3	1	20		Володина Е.В.
	ГНП-3	1	20		Володина Е.В.
	ГНП-2	1	15		Дулатов А.Р.
	УТГ-2	1	9		Дулатов А.Р.
	УТГ-2-3	1	8		Дулатов А.Р.
	ГНП-1-3	1	19		Зыбов К.С.
	УТГ-3	0,7	6		Зыбов К.С.

	УТГ-5	0,3	2		Зыбов К.С.
	ГССМ	1	8		Зыбов К.С.
	ГНП-1-3	1	22		Зыбова Е.В.
	УТГ-1-2	1	14		Зыбова Е.В.
	УТГ-1	1	14		Трубникова А.П.
	УТГ-2-3	1	10		Трубникова А.П.
	УТГ-5	0,5	5		Трубникова А.П.
	ГССМ	0,5	4		Трубникова А.П.
Итого:		15	216		
спортивное ориентирование с ПОДА	ГССМ (ПОДА)	1	4		Дулатов А.Р.
Итого:		1	4		
спортивный туризм	ГНП-2-3	1	22		Аринушкина М.Ф.
	УТГ-1-3	1	12		
Итого:		2	34		