

**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 | | |