

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Унга»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Унга»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
Виноградов С.В.
Приказ № 59-П от 29 августа 2024 г.



**Учебный план
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Унга»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики
на 2024-2025 учебный год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральными законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329 – ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки, приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики.

Учебный план направлен на достижение основных целей МАУ ДО «СШ «Унга»

Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики - создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально - технические, региональные условия, кадровый состав, календарь республиканских и районных соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- план воспитательной и профориентационной работы;
- систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики направлены на физкультурно-спортивную деятельность для обучающихся от 6 лет:

- **армрестлинг** (юноши и девушки) — дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, рассчитана на 8 лет (44 и 33 учебных недели);
- **баскетбол** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели) и (33 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на | - 4 года обучения (44 учебных недели);
- **волейбол** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели);

дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33 и 44 учебных недели);

- **вольная борьба** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели);
дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33 и 44 учебных недели);

- **легкая атлетика** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели);
дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения (33 и 44 учебных недели);

- **лыжные гонки** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (33 учебных недели);

- **самбо** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **футбол** (мальчики) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (44 учебных недели);

- **кикбоксинг** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели);
дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения (33 и 44 учебных недели);

- **плавание** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **керешу** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели).

МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно образовательных программ с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеразвивающих программ - 2 астрономических часа;
- для дополнительных образовательная программа спортивной подготовки:
 - на этапах начальной подготовки - 2 астрономических часа;
 - на учебно-тренировочных этапах - 3 астрономических часов.

Для дополнительных образовательная программа спортивной подготовки распределение времени в учебном плане по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- психологическая подготовка;
- медицинские и медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для **этапа начальной подготовки:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

для учебно-тренировочного этапа:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «вид спорта»

для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»
для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»
для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»

для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном

плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

1) научно-педагогической помощи:

- разработка и внедрение общеобразовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности;
- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

2) консультативно-методической помощи:

- проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ;
- методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;
- организация и проведение районных и республиканских соревнований;
- аттестация тренеров-преподавателей СШ.

Повышение квалификации

1. Своевременное прохождение курсов повышения квалификации тренеров преподавателей проводится 1 раз в 5 лет.
2. Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
3. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
4. Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
5. Обеспечение современной методической литературой.
6. Изучение правил соревнований и изменений в них.
7. Аттестация тренеров-преподавателей.
8. Самообразование.
9. Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Общий режим работы спортивной школы

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в СШ не ранее 8.00ч, окончание - не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-18 лет - до 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных

представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

МАУ ДО «СШ «Унга» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет.)
Спортивно-оздоровительный	1-4 года обучения	15	30	6
Базовый уровень сложности	1-2 года обучения	14	30	7-9
	3-4 года обучения	14	30	9-10
	5-6 годы обучения	14	25	10-11
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	25	10
	2 год обучения	10	20	12

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (астрономический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (астрономический час)
Спортивно-оздоровительный	1-4 года обучения	1-6	1-6	44-264
Базовый уровень сложности	1-2 года обучения	6	3-6	264
	3-4 года обучения	8	3-4	352
	5-6 годы обучения	10	4-5	440
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	528
	2 год обучения	14	5-6	616

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на базовый уровень сложности

Требования	Базовый уровень сложности		
	1-2 года обучения	3-4 года обучения	5-6 годы обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	7-9	8-10	10-11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование 1 раз в год

Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в соревнованиях	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана		Не менее 85%	Не менее 85%

**Требования по зачислению и переводу по годам обучения
на углубленный уровень сложности**

Требования	Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	12
Медицинские требования	Медицинское обследование 1 раз в год	
Нормативы по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	Не ниже 2 юн.	Не ниже 1 юн.
Уровни соревнований	Согласно программным требованиям	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Унга»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики
на 2024-2025 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки

№ п/п	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	16	8	4
2	Общая физическая подготовка	110	55	17
3	Специальная физическая подготовка	80	40	12
4	Технико-тактическая подготовка	42	21	7
5	Соревнования	12	6	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	2	2
7	Нагрузка в неделю	6	3	1
8	Общее количество часов (44 недели)	264	132	44

№ п/п	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	
1	Теоретическая подготовка	12	6
62	Общая физическая подготовка	84	42
3	Специальная физическая подготовка	68	34
4	Технико-тактическая подготовка	30	15
5	Соревнования	2	1
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	1
7	Нагрузка в неделю	6	3
8	Общее количество часов (33 недели)	198	33

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Обязательные предметные области					
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-18	10-20	10-15	10-12
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	20-30	20-30	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				10-15	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
2.	Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	--		5-10	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
5.	Общее количество часов (44 недели)	264	352	440	528	616
6.	Нагрузка в неделю	6	8	10	12	14