

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024 № 1/ПС

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькина
Приказ от 30.08.2024 № 99



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа «Дельфин»
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка
к учебному плану Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
на 2024-2025 учебный год

Учебный план определяет направления образовательной деятельности отделений по видам спорта, объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения. Учебный план составлен в соответствии:

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

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 118-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

- Устав «СШ «Дельфин»;

- лицензия на осуществление образовательной деятельности;

- с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- с учётом запросов детей, их индивидуальных интересов и возможностей, потребности семьи, образовательных учреждений.

СШ «Дельфин» осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (далее – Программы):

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол,

волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке;
- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: плавания и спортивная (вольная) борьба.

Учебный план составлен на основе методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 04.03.2022 №219-д с изменениями и с учетом примерных дополнительных образовательных программ по культивируемым видам спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации.

1. Особенности учебного плана

Учебный план направлен на достижение уставных целей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – СШ «Дельфин») - образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, создание благоприятных условий населению для занятий физической культурой и спортом; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни; организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований различного уровня; осуществление начальной и базовой подготовки спортсменов для специализации в определенном виде спорта.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса СШ «Дельфин».

Учебный план дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки) состоит из предметных областей, соотношение объемов обучения по которым по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
- соответствует преемственности всех этапов обучения;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- поэтапность обучения в спортивной школе учащихся;
- развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
- спортивную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

2. Характеристика структуры учебного плана

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, которые разрабатывает и утверждает СШ «Дельфин» самостоятельного.

Основными и дополнительными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа;
- специальные навыки
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп спортивного оздоровления проводится до 15 октября.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы СШ «Дельфин» и нормативными актами.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из:

по дополнительным общеразвивающим программам (далее – ДООП) – академического часа - 45 мин:

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – ДОПСП) - астрономического часа - 60 минут.

Учебный план рассчитан:

- на 44 недели учебно-тренировочных занятий для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- на 52 недели для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется по 6-дневной рабочей неделе (включая воскресенье) с выходным днём по расписанию. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В течении учебного года возможна корректировка содержания учебного плана в зависимости от кадровой обеспеченности и наполняемости учебных групп.

Количество тренировочных дней, учебных часов устанавливается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и уровня образовательной программы (стартовый, базовый 1, базовый 2 и продвинутой) или этапа спортивной подготовки, составляя годовой календарный учебный график для каждой группы на основании общего календарного учебного графика, утвержденного СШ «Дельфин».

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного года освоения программы к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся, год занятий в школе;
- спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования и контроль по каждой предметной области;
- инструкторская и судейская практика.

Методы и формы работы подбирает тренер-преподаватель с учетом реализуемой образовательной программы, а также индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

3. Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ

Учебный план для обучения по ДООП по видам спорта «волейбол», «велоспорт», «плавание», «спортивная (вольная) борьба», «футбол», «хоккей» и «шахматы» разрабатывается из расчета 44 недели непосредственно в условиях СШ «Дельфин».

Трудоемкость и распределение по периодам обучения

Образовательный процесс происходит в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) – от 6 до 12 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

Максимальная нагрузка в неделю при реализации образовательных программ составляет:

Показатель учебной нагрузки	Общеразвивающие программы ОФП	Общеразвивающие программы по видам спорта			
		Стартовый уровень	Базовый уровень 1	Базовый уровень 2	Продвинутый уровень
		1-2 год обучения	1-2 год обучения	1-2 год обучения	1 - 2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	264	264	352	440	528

Учебный план ДООП по общей физической подготовке (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Вводное занятие и ИТБ	2
2	Теоретическая подготовка	3
3	Общая физическая подготовка	146
4	Специальная физическая подготовка	105
5	Аттестация обучающихся	4
Итого часов:		260

Учебный план ДООП по видам спорта

№	ВЕЛОСПОРТ	стартовый уровень	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Вводное занятие	2	2
2	Теория	8	9
3	ОФП	96	94
4	СФП	25	25
5	Техника	90	93
6	Тактика	22	22
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	15
8	Участие в соревнованиях	нет	нет
9	Судейская практика	нет	нет
10	Аттестация обучающихся	4	4
	ИТОГО:	264	264

№	ВОЛЕЙБОЛ	базовый-1 уровень	базовый-2 уровень
		1 год обучения	1 год обучения
1	Вводное занятие	2	2
2	Теория	22	22
3	ОФП	63	74
4	СФП	68	90
5	Технико-тактическая подготовка	115	150
6	Учебно-тренировочные игры с заданиями	56	52
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	16
8	Участие в соревнованиях	нет	15
9	Инструкторская и судейская практика	4	7
10	Аттестация обучающихся	6	6
	ИТОГО:	348	434

№	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	стартовый уровень		базовый-1 уровень	базовый-2 уровень		продвинутый уровень
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	2 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2
2	Теория	8	8	7	6	6	5
3	ОФП	90	90	115	125	125	134
4	СФП	64	64	85	105	105	140
5	Технико-тактическая подготовка	59	59	85	110	110	135
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	12	27	30	30	30
7	Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты	25	25	25	25	25	27
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	нет	25	25	40
9	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	6	6	9

10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	440	440	528

№	ПЛАВАНИЕ	стартовый уровень	базовый-1 уровень		базовый-2 уровень	продвинутый уровень
		1 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2	Теория	12	7	6	6	4
3	ОФП	62	75	70	85	110
4	СФП	53	58	66	75	90
5	Избранный вид спорта	49	нет	нет	нет	нет
6	Техника	70	160	155	155	160
7	Тактика	нет	20	20	70	90
8	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	12	15	15	15	20
9	Соревновательная деятельность	нет	9	12	20	6
10	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	6	40
11	Аттестация обучающихся	4	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	352	352	440	528

№	ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ	базовый-2 уровень	продвинутый уровень
		1 год обучения	2 год обучения
1	Вводное занятие	2	2
2	Теория	5	4
3	ОФП	83	108
4	СФП	74	78
5	Избранный вид спорта	нет	нет
6	Техника	155	168
7	Тактика	70	90
8	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	15	20
9	Соревновательная деятельность	20	40
10	Инструкторская и судейская практика	6	6
11	Аттестация обучающихся	6	6
	ИТОГО:	436	522

№	ФУТБОЛ	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2	Теория	13	12	19	19	19
3	ОФП	85	83	104	104	103

4	СФП	28	28	36	36	57
5	Техника	92	90	110	110	110
6	Тактика	21	28	45	45	102
7	Учебные и тренировочные игры	15	11	12	12	15
8	Участие в соревнованиях	нет	6	18	18	26
9	Судейская практика	нет	не	нет	нет	нет
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6
	ИТОГО:	260	264	352	352	440

№	ХОККЕЙ	базовый-1 уровень	базовый-2 уровень	продвинутый уровень	
		1 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2
2	Теория	9,5	10	9	9
3	ОФП	102	110	105	110
4	СФП	40	65	95	100
5	Техника	115	140	170	170
6	Тактика	46	65	85	75
7	Учебные и тренировочные игры	12	10	15	15
8	Участие в соревнованиях	18	26	34	34
9	Инструкторская и судейская практика	нет	6	7	7
10	Аттестация обучающихся	6	6	6	6
	ИТОГО:	350,5	440	528	528

№	ШАХМАТЫ (Щедров И.А.)	стартовый уровень	базовый-1 уровень	базовый-2 уровень	продвинутый уровень
		2 год обучения	2 год обучения	2 год обучения	1 год обучения
1	Вводное занятие	2	2	2	2
2	Теория	4	3	3	5
3	Основы шахматной игры	201	225	277	300
4	Игровая практика	49	102	135	200
5	Психология шахмат	нет	8	10	10
6	Аттестация обучающихся	4	6	9	9
	ИТОГО:	260	346	436	526

4. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ

Учебный план включает в себя этапы подготовки: учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает СШ «Дельфин» в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели:

- 46 недель непосредственно учебно-тренировочных занятий;
- 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «спортивная борьба».

Трудоемкость и распределение по этапам подготовки

Тренировочный этап – образовательный процесс проводится в группах УТЭ с учебной нагрузкой от 9 до 18 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Плавание	12	14	16	16	18
Спортивная борьба	10	12	12	16	-
Шахматы	9	12	12	14	16

На основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «спортивная борьба», «шахматы»:

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа ДОПСИ по виду спорта «плавание»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	4 год	5 год
1.	Количество недель	52	52
2.	Количество часов в неделю	16	18
3.	Наполняемость групп	12-24	12-24
4.	Общая физическая подготовка	358	372
5.	Специальная физическая подготовка	250	290
6.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6
7.	Техническая подготовка	149	168
8.	Тактическая подготовка	10	16
9.	Теоретическая подготовка	9	14
10.	Психологическая подготовка	10	14

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6
12.	Инструкторская практика	8	12
13.	Судейская практика	8	12
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8
15.	Восстановительные мероприятия	14	18
	Общее количество часов в год	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
ДОПСП по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	2 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	12
3.	Наполняемость групп	10
4.	Общая физическая подготовка	287
5.	Специальная физическая подготовка	101
6.	Участие в спортивных соревнованиях	25
7.	Техническая подготовка	62
8.	Тактическая подготовка	36
9.	Теоретическая подготовка	35
10.	Психологическая подготовка	36
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
12.	Инструкторская практика	9
13.	Судейская практика	9
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
15.	Восстановительные мероприятия	8
	Общее количество часов в год	624

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
ДОПСП по виду спорта «шахматы»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	2 год
1.	Количество недель	52
2.	Количество часов в неделю	12
3.	Наполняемость групп	12
4.	Общая физическая подготовка	26
5.	Специальная физическая подготовка	14
6.	Участие в спортивных соревнованиях	122
7.	Техническая подготовка	186
8.	Тактическая подготовка	112
9.	Теоретическая подготовка	112
10.	Психологическая подготовка	24
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
12.	Инструкторская практика	6
13.	Судейская практика	8
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
	Общее количество часов в год	624

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой ДОПСП в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения ДОПСР.