

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования «Мирнинский район»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО «Спортивная школа»
МО «Мирнинский район»

Н.Е. Дементьев

2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАУ ДО «Спортивная школа»
муниципального образования «Мирнинский район»
на 2024 - 2025 учебный год

г. Мирный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану
МАУ ДО «Спортивная школа» МО «Мирнинский район»
на 2024 - 2025 учебный год

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (далее - Учреждение) составлен на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения.

Обучение в Учреждении осуществляется по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности: дополнительным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам.

Основными задачами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни;
- формирование базовых двигательных умений и навыков;
- расширение функциональных возможностей организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитии двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;

- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательному-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;
- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта, к людям, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности;
- отбор детей на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки.

Основными задачами реализации дополнительной программы спортивной подготовки являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, района, республики, федерального округа, страны.

Дополнительные общеобразовательные программы могут реализовываться в очном, дистанционном и смешанном (комбинированном) формате – в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционной формы обучения или путем непосредственного взаимодействия

педагогического работника с обучающимся определяется Учреждением в соответствии с образовательными программами с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности.

Реализуемые в Учреждении дополнительные общеобразовательные программы разрабатываются с учетом следующих особенностей:

1. По видам спорта:

- командные игровые виды спорта (волейбол);
- игровые виды спорта (настольный теннис);
- спортивные единоборства (бокс, дзюдо, вольная борьба, борьба «Хапсагай»);
- циклические, скоростно-силовые виды спорта (лыжные гонки, пауэрлифтинг);
- сложно-координационные виды спорта (художественная гимнастика, спортивные танцы);
- адаптивная физическая культура.

2. По этапам обучения:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – дополнительные общеразвивающие программы (весь период);
- этап начальной подготовки (ЭНП)- дополнительные программы спортивной подготовки (3-4 года обучения);
- учебно-тренировочный этап (УТЭ) - дополнительные программы спортивной подготовки (5 лет обучения).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от года обучения:

- спортивно-оздоровительный этап - 4-8 часов в неделю;
- этап начальной подготовки - 4,5- 8 часов в неделю;
- учебно-тренировочный этап – 8-20 часов в неделю.

Программный материал рассчитан по дополнительным общеразвивающим программам на 34 и 42 недели, по дополнительным программам спортивной подготовки на 42 недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки в летний период.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации образовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и не может превышать:

- на спортивно - оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки -2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3-х часов.

Для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам 1 академический час равен 45 минутам (дети 7 лет и старше), 30 минутам для детей 6 лет и 25 минутам для детей 5 лет. Для обучающихся по дополнительным

программам спортивной подготовки 1 академический час равен 60 минутам. Перерыв между занятиями составляет не менее 10 минут.

При необходимости допускается, на временной основе, объединение учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Начало учебных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий утверждается директором по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся, родителей (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм. Учебные занятия начинаются с 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Занятия для обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует группы по виду спорта и этапам подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций, определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. Также наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяются с учетом техники безопасности и в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной программе спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Прием детей на обучение по дополнительным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и

спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы, не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия по всем видам, культивируемым в Учреждении проводятся:

- по вольной борьбе, боксу, волейболу, настольному теннису, адаптивной физкультуре, спортивным танцам и пауэрлифтингу в здании спортивной школы по адресу ул. Индустриальная 1;
- по дзюдо в «Зале единоборств» по адресу г. Мирный ул. 40 лет октября д. 9;
- по художественной гимнастике в «Зале художественной гимнастики» по адресу: г. Мирный, Ленинградский проспект 1/1, в здании спортивной школы по адресу ул. Индустриальная 1;
- по лыжным гонкам на лыжной базе «Заречная» по адресу ул. Куницына 18б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО "Спортивная школа"

Мирнинский район

Иван Дементьев

2024 г.



Учебный план МАУ ДО "Спортивная школа" МО "Мирнинский район" на 2024-2025 учебный год.

№	Вид спорта	Год обучения	Количество групп	Кол-во обучающихся		Норма часов в неделю		Норма учебных часов в год (без учета праздничных дней)
				на 1 группу	всего	на 1 группу	всего	
1	Бокс	СОГ	6	10	60	6	36	1224
		ЭНП-1	1	10	10	6	6	252
		УТЭ-1	1	8	8	12	12	504
		УТЭ-1	1	8	8	10	10	420
		УТЭ-3	1	8	8	10	10	420
		УТЭ-5	1	8	8	16	16	672
		УТЭ-5	1	8	8	18	18	756
	Всего		12		110		108	
2	Волейбол	СОГ	24	10	240	6	144	4896
		СОГ	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-2	1	14	14	8	8	336
		УТЭ-2	1	12	12	10	10	420
		УТЭ-3	1	12	12	10	10	420
		УТЭ-4	1	12	12	18	18	756
		УТЭ-5	1	12	12	18	36	1512
	Всего		30		312		234	

3	Вольная борьба	СОГ	3	10	30	6	18	612
		СОГ	2	10	20	6	12	504
		ЭНП-2	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-3	2	10	20	8	16	672
		УТЭ-1	1	8	8	10	10	420
		УТЭ-2	1	8	8	12	12	504
		УТЭ-3	1	8	8	14	14	588
Всего		11		104		90		
4	НВС: Халсагай	СОГ	12	7	70	6	72	2448
Всего		12		70		72		
5	Дзюдо	СОГ	3	10	30	6	18	612
		СОГ	3	10	30	6	18	756
		ЭНП-1	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-3	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-4	1	10	10	8	8	336
		УТЭ-2	1	6	6	14	14	588
		УТЭ-4	1	6	6	16	16	672
Всего		11		102		90		
6	Лыжные гонки	СОГ	3	10	30	6	18	612
		СОГ	1	10	10	6	6	252
		ЭНП-3	1	12	12	8	8	336
		УТЭ-2	2	10	20	12	24	1008
		УТЭ-3	1	10	10	16	16	672
		УТЭ-4	1	10	10	18	18	756
		Всего		9		92		90
7	Настольный теннис	СОГ	15	7	100	6	90	3060
Всего		15		100		90		
8	АФК	СОГ	2	4	8	6	12	408
		СОГ	2	4	8	6	12	504
		СОГ	3	4	12	8	24	1008
		Всего		7		28		48

9	Пауэрлифтинг	СОГ	3	10	30	6	18	612
		СОГ	1	10	10	8	8	336
		УТЭ-3	1	6	6	14	14	588
		УТЭ-5	1	6	6	14	14	588
		Всего		6	52			54
10	Спортивные танцы	СОГ	1	10	10	6	6	252
		СОГ	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-1	2	10	10	8	16	672
		ЭНП-2	1	10	10	8	8	336
		ЭНП-3	1	10	10	8	8	336
		УТЭ-1	1	8	8	12	12	504
		УТЭ-2	1	8	8	14	14	588
Всего		8	66			72		
11	Удожественная гимнастика	СОГ	1	10	10	6	6	252
		ЭНП-1	1	12	12	5,5	5,5	231
		ЭНП-2	2	12	24	6	12	504
		ЭНП-3	1	12	12	7,5	7,5	315
		УТЭ-1	1	5	5	12	12	504
		УТЭ-2	1	5	5	12	12	504
		УТЭ-5	1	5	5	17	17	714
Всего		8	73			72		
		129	8	1109	73	1020	72	