

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
«29» августа 2024

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Северо–Енисейская спортивная школа»
на 2024–2025 учебный год

гп Северо – Енисейский
2024

Пояснительная записка
к учебному плану муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа» на 2024–2025 учебный год

Образовательная деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее МБУ ДО «ССШ») осуществляется в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Дзюдо», «Всестилевое каратэ», «Лыжные гонки», «Плавание», «Самбо», «Мини–хоккей с мячом», «Шахматы», «Бокс».

Дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта разработаны на основании Федерального закона от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 г. №733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Приказ Минспорта РФ от 29.06.2022 г. №559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», Приказ Минспорта РФ от 24.11.2022 г. №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», Приказ Минспорта РФ от 24.02.2022 г. № 128 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», Приказ Минспорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»):

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Шахматы;
4. Мини–хоккей с мячом;
5. Дзюдо;
6. Всестилевое каратэ
7. Самбо;
8. Бокс;
9. Лыжные гонки;
- 10.Плавание.

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

При разработке учебного плана МБУ ДО «ССШ» учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 учебных недель учебных занятий по

дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, 52 учебных недели учебных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Учебный год в МБУ ДО «ССШ» начинается 1 сентября.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта:

Учебная нагрузка

Показатели учебной нагрузки	СОГ (стартовый)	СОГ (базовый)	СОГ (продвинутый)	НП (2, 3 год обучения)	УТ (1, 2 год обучения)	УТ (3 год обучения)	УТ (4 год обучения)
Количество часов в неделю	4	6	9	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	2–3	3–4	3–4	4–5	3–4	5–6	6
Общее количество часов в год	144	216	324	416	520	624	728
Общее количество занятий в год	72–108	108–144	108–144	208–260	156–208	260–312	312

Продолжительность занятия в спортивно-оздоровительных группах и не должна превышать трех академических часов, в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах – трех астрономических часов в день.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, продолжительность астрономического часа – 60 минут.

Рабочий план график МБУ ДО «ССШ» по каждой дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта разрабатывается на основании годового учебного плана МБУ ДО «ССШ» на 2024 – 2025 учебный год.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Лыжные гонки"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2			2	2	2		6	52	312		
		2	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2	1	8	52	416	416	
		3	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2	2	8	52	416	832	
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624		
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8	1	14	52	728	728	
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10		16	52	832		
Итого:			1832	1474	322	590	48	60	52	50	56	28	18	38	4	84	416	4368	1976	

Ивченко С.Б.
Коровин И.М.
Шигина Н.Г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Лыжные гонки" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	100	76	18	86	10	10	6	4	4	6	4	2	9	36	324	648		
Итого:			100	76	18	86	10	10	6	4	4	6	4	0	2	9	36	324	648	

Коровин И.М.
Шигина Н.Г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Плавание"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2				2	2	2		6	52	312	
		2	242	204	8	48	2	4	2				2	2	2	1	8	52	416	416
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624		
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8		14	52	728		
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10		16	52	832		
Итого:			1590	1270	314	542	46	56	50	50	56	26	16	36	1	76	364	3952	416	

Мугаллямова Н.В. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Плавание" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	100	76	18	86	10	10	6	4	4	6	4	0	2	9	36	324	648	
Итого:			100	76	18	86	10	10	6	4	4	6	4	0	2	9	36	324	648	

Мугаллямова Н.В. 2 группы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Дзюдо"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия											Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
Физкультурно-спортивная	Этап начальной	1	190	56	6	46	2	4	2			2	2	2		6	52	312
		2	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2		8	52	416
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4	1	10	52	520
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8		14	52	728
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10		16	52	832
Итого:			1590	1270	314	542	46	56	50	50	56	26	16	36	1	76	364	3952

Зарицкая Т.В. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Дзюдо" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия											Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	102	86	18	74	10	10	6	4	4	6	4		1	9	36	324
Итого:			102	86	18	74	10	10	6	4	4	6	4		1	9	36	324

Зарицкая Т.В. 1 группа

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Бокс"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2			2	2	2			6	52	312	
		2	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2	1	8	52	416	416	
		3	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2		8	52	416		
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624		
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8		14	52	728		
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10		16	52	832		
Итого:			1832	1474	322	590	48	60	52	50	56	28	18	38	1	84	416	4368	416	

Трегубенко И.А. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Бокс" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	102	86	18	74	10	10	6	4	4	6	4	2		9	36	324	648	
Итого:			102	86	18	74	10	10	6	4	4	6	4	0	2	9	36	324	648	

Трегубенко И.А. 2 группы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Шахматы" (базовый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия												Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)	
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	46		12	18	52	64	14				6	4		1	6	36	216	216
Итого:			46	0	12	18	52	64	14	0	0		6	4	0	1	6	36	216	216

Шайхразеев Р.И. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Шахматы для начинающих" (стартовый уровень, соц.заказ)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия												Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)	
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	12		12	16	34	48	12				6	4		1	4	36	144	144
Итого:			12	0	12	16	34	48	12	0	0		6	4	0	1	4	36	144	144

Шайхразеев Р.И. 1 группа