

Утверждено  
Директор МБОУ ДО «Чайнская СШ»  
В.А. Барсуков  
Приказ №45-О от 01.09.2024

**Учебный план**  
**Муниципального бюджетного образовательного**  
**учреждения дополнительного образования**  
**«Чайнская спортивная школа»**  
**на 2024-2025 учебный год**

## **Пояснительная записка к учебному плану МБОУ ДО «Чаинская СШ» на 2024-2025 уч. год.**

Учебный план для МБОУ ДО «Чаинская СШ» составлен в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Российской Федерации от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБОУ ДО «Чаинская СШ», Положением, устанавливающим количество учащихся в учебных группах, их возрастные особенности, продолжительность учебных занятий в МБОУ ДО «Чаинская СШ», утверждённого приказом директора от 20.03.2023 г. №25-О, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

В соответствии с Уставом МБОУ ДО «Чаинская СШ» предметом (основным видом) деятельности Учреждения является образовательная деятельность в сфере дополнительного образования детей.

Цели деятельности Учреждения:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства;
- создание условий для удовлетворения образовательных потребностей детей, развитие их творческого потенциала, адаптации в современном обществе и полноценной организации свободного времени.

Задачи Учреждения:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения;
- профилактика правонарушений и организация содержательного досуга детей;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- нравственное воспитание детей;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

При разработке учебного плана учитывались материальная база, наличие кадров, региональные условия и имеющиеся дополнительные образовательные программы. Дополнительные общеразвивающие программы, реализуемые в МБОУ ДО «Чаинская СШ», реализуются по следующим видам спорта: волейбол, хоккей с шайбой, мини-футбол, лыжные гонки, тхэквондо, полиатлон. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса, соответствуют возрастным и физиологическим особенностям учащихся.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в МБОУ ДО «Чаинская СШ» определяют стратегическую направленность в развитии вида спорта лыжные гонки и являются основными документами, определяющими деятельность тренера-преподавателя по подготовке учащихся.

Для оценки уровня освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – март - май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольно-переводных нормативов.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Приём контрольных нормативов проводится в марте-мае тренером-преподавателем.

**Учебно-тренировочный план для учащихся  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>			
		6	6	10	16
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>			
		2	2	3	3
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	182	182	216	292
2.	Специальная физическая подготовка	66	80	156	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	10	84
4.	Техническая подготовка	48	32	84	84
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	18
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	16
10.	Судейская практика	-	-	8	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	10	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

## Учебные планы для учащихся по дополнительным общеразвивающим программам

### Учебный план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	11	79	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	9	57	Зачёт
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	2	10	Зачёт
4.	Виды подготовки, не связанные с физ.нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	84	8	76	Зачёт
<b>Всего часов:</b>		<b>252</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	

### Учебный план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по мини-футболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	0	58	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	72	0	72	Зачёт
3.	Техническая подготовка (ТехП)	72	10	62	Зачёт
4.	Тактическая подготовка (ТакП)	40	10	30	Зачёт
5.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	0	Зачёт
<b>Всего часов:</b>		<b>252</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	

### Учебный план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	5	25	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	5	25	Зачёт

3.	Техническая подготовка (ТехП)	103	15	88	Зачёт
4.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	0	Зачёт
5.	Тактическая подготовка (ТакП)	79	10	69	Зачёт
<b>Всего часов:</b>		<b>252</b>	<b>45</b>	<b>207</b>	

**Учебный план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по полиатлону  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	11	79	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	9	57	Зачёт
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	2	10	Зачёт
4.	Виды подготовки, не связанные с физ.нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	84	8	76	Зачёт
<b>Всего часов:</b>		<b>252</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	

**Учебный план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по тхэквондо  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	0	60	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	0	90	Зачёт
3.	Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	10	10	0	Зачёт
4.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	2	10	Участие в соревнованиях
5.	Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	80	5	75	Зачёт
<b>Всего часов:</b>		<b>252</b>	<b>17</b>	<b>235</b>	

**Учебный план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по хоккею с шайбой  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	82	0	82	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	0	42	Зачёт
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	16	0	16	Участие в соревнованиях
4.	Техническая подготовка (ТехП)	33	0	33	Зачёт
5.	Тактическая подготовка (ТакП)	59	0	59	Зачёт
6.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая (ТеорП, ПП)	6	6	0	Зачёт
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ГиК)	14		14	Зачёт
	<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>	