

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАТО СЕВЕРСК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»
(МБУДО СШ «Смена»)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШ «Смена»

 А.Д. Соболев

« 11 » 08 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУДО СШ «Смена»
на 2025 - 2026 учебный год**

Принято решением
педагогического совета № 01
от «01» августа 2025 г.

Разработали:
Врио зам. директора по УВР
Кузнецова Е.А.
Инструктор-методист
Муза А.А.

1. Пояснительная записка

Учебный план МБУДО СШ «Смена» на 2025-2026 учебный год обеспечивает реализацию дополнительных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки по видам спорта «Фигурное катание на коньках», «Хоккей» и определяет распределение учебного времени по группам и этапам подготовки.

Цель учебного плана:

Реализация образовательной деятельности в учреждении в соответствии с нормативно-законодательными актами, качественная реализация образовательных программ и спортивных программ, решение педагогических задач:

- Организация досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, создание условий для физического развития, воспитания и развитие обучающихся;
- Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- Отбор одарённых детей;
- Освоение программ спортивной подготовки;
- Подготовка и профессиональная ориентация одарённых детей к поступлению в образовательные организации РФ.

2. Особенности построения образовательного процесса

Образовательная деятельность в МБУДО СШ «Смена» осуществляется в отделениях по 2 видам спорта. Организация образовательного процесса регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами педагогов, расписанием учебных занятий.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

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

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный этап - на весь период обучения; начальная подготовка - 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет, этап спортивного совершенствования (без ограничения).

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, общефизическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдается преемственность между ступенями обучения и тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

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

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ «Смена» (далее по тексту - Учреждение) осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся, исходя из технической возможности. Расписание занятий утверждается директором или заместителем директора по УВР.

2.1 Спортивно-оздоровительный этап

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача СОГ - воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

2.2. Этап начальной подготовки (1-3 года)

На этапы начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На этапе начальной подготовки:

- формируется стабильность состава обучающихся, продолжается работа по привитию стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

Главная задача ГНП - формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

2.3. Тренировочный этап (5 лет)

На тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими федеральных государственных требований по общефизической и специальной подготовке.

2.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

Направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

Учебно-воспитательный и тренировочный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые

соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором. Цель - установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принципы и подходы реализации программ спортивной подготовки по культивируемым видам в МБУДО СШ «Смена» (далее Учреждении) максимально полно изложены в Федеральных стандартах спортивной подготовки:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря (индивидуального плана) соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Результатом реализации программ спортивной подготовки является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся.

- на тренировочном этапе: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории и практическими навыками проведения соревнований;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.

Формами реализации программ спортивной подготовки являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

3. Программное обеспечение образовательной деятельности

В 2025-2026 году в учреждении реализуются следующие виды программ в области физической культуры и спорта – дополнительные общеразвивающие программы, программы спортивной подготовки:

- в отделении фигурного катания - программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурного катания на коньках», разработанная в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 38 от 19 января 2018г.;

- в отделении хоккея - программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 373 от 15 мая 2019г.

4. Организация аттестации обучающихся и комплектование учебных групп

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление в СШ на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятия выбранным видом спорта (с указанием группы здоровья).

На программы спортивной подготовки зачисляются лица:

- на этап начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и выполнившие приемные нормативы.

- на тренировочный этап принимаются лица, прошедшие подготовку на начальном этапе не менее двух лет и выполнившие контрольные нормативы.

- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд или норматив Кандидата в мастера спорта России. Минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет. Наполняемость групп от 1 человека. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки или группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативных показателей спортивной подготовки (КПН).

Перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки или группу следующего года обучения производится решением приемной комиссии или апелляционной комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей спортивной подготовки и медицинского заключения. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год и этап обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

**Этапы и периоды спортивной подготовки занимающихся,
численный состав, максимальный объем
тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
1	2	3	4	5	6
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	2	6-8	10	24
	свыше одного года	1	4-6	8	28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	Устанавливается в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта	10-12	20	12
	второй год		9-11	20	14
	третий год		8-10	16	16
	четвертый год		7-9	14	18
	пятый год		6-8	12	20
Начальной подготовки	первый год	8	14-16	30	6
	свыше 1 года		12-14	24	9
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	12-15	30	до 6*

* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Группы комплектуются в отделениях Учреждения в соответствии с требованиями программы по видам спорта и контрольно-переводными нормативами, которые включают в себя:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в ДЮСШ;
- уровень спортивной подготовки (спортивные разряды, результаты выступления в соревнованиях);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

При комплектовании групп тренировочного этапа допускается объединение спортсменов, имеющих различный стаж занятий на данном этапе (при условии, что разница в уровне спортивной подготовленности не превышает 2-х двух спортивных разрядов).

Врио зам. директора по УВР
Инструктор-методист

Вузисегова Е.А.
Мухоморова А.А.