

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп»

**СОГЛАСОВАН**

на заседании педагогического совета  
от 31.05.2023 года № 1

**УТВЕРЖДЁН**

приказом МБУ ДО «СШ «Олимп»  
от 31.05.2023 года № 7

**СОГЛАСОВАН**

Председателем комитета по социальной  
политике, культуре и спорту администрации  
Романовского района

  
Т. А. Филатова  
31.05.2023



**Учебный план  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп»  
(МБУ ДО «СШ «Олимп»)  
на 2023-2024 год**

## Пояснительная записка

Учебный план МБУ ДО СШ «Олимп» разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Федеральным законом от 30.04.2021 год № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 «Об устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

**Цель учебного плана** – содействие реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта баскетбол, волейбол, бокс и шахматы, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу.

Таблица 1

Общее количество групп, часов, обучающихся  
на 2023-2024 учебный год

Наименование группы	Количество групп	Количество часов	Количество человек
СО-1	1	4	15
НП-1	3	18	36
НП-2	1	9	15
НП-3	8	70	116

ТЭ-1	2	24	22
ТЭ-4	1	12	10
<b>Итого:</b>	16	137	214

Учебный год в МБУ ДО СШ «Олимп» начинается с 1 сентября, заканчивается 31 августа.

МБУ ДО СШ «Олимп» реализует следующие виды программ:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «баскетбол» (срок обучения - 46 недель);
- дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (срок обучения – 52 недели);
- дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (срок обучения – 52 недели);
- дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (срок обучения – 52 недели);
- дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (срок обучения – 52 недели);

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в возрасте до 16 лет проводятся с 14.00 до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 15.00 до 21.00 часов. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Академический час в Учреждении по дополнительным общеразвивающим программам составляет 45 минут, по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитывается из астрономического часа 60 минут.

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные.

В Учреждении максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю:

- при реализации дополнительной общеразвивающей программы на оздоровительном этапе не может превышать - 6 часов

- при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно утвержденным федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта и программ разработанных в учреждении. Обучение проводится согласно расписанию занятий. Расписания занятий составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренером-преподавателем с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основными формами работы Учреждения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

### **Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по избранным видам спорта, условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2023-2024 учебный год складывается из этапов подготовки, преимущественно связанные друг с другом, этапов:

- спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) – 1-2 года;
- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- тренировочный этап (ТЭ) – до 5 лет;

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

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

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Нагрузка учебного плана обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных способностей, профессиональных интересов и склонностей. В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающихся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности по выбранному виду спорта.

### **Баскетбол**

Отделение баскетбола в 2023-2024 учебном году будет реализовывать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки по виду спорта «Баскетбол», укомплектовано 4 группы и по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «баскетбол», укомплектована 1 группа (Таблица 2).

Требования к результатам прохождению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «баскетбол»:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола;
- обучение правильному обращению с инвентарём и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

2. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Таблица 2

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «баскетбол»

Виды подготовки	СОГ-1	НП-1	НП-3
Общая физическая подготовка	60	48	60
Специальная физическая подготовка	38	36	48
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
Техническая подготовка	46	72	96
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	48	60
Инструкторская и судейская практика, контрольные испытания, игры	10	7	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	7	12
Интегральная подготовка	12	24	36
<b>Годовая нагрузка</b>	<b>184</b>	<b>234</b>	<b>312</b>
Количество групп	1	1	1
Максимальная недельная нагрузка	4	6	8
Максимальная продолжительность 1 занятия	45	1,5	2
Количество занятий в неделю	4	3	4
Наполняемость групп	15	15	15

### Волейбол

Отделение волейбола в 2023-2024 учебном году обучение будет реализовывать по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», укомплектована 5 групп (Таблица 3). Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.

Таблица 3

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Виды СП	НП-1	НП-2,3	ТЭ-1,2,3
Общая физическая подготовка	48	60	60
Специальная физическая подготовка	36	48	72
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24
Техническая подготовка	72	96	108
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	48	60	72
Инструкторская и судейская практика	7	12	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	12	5
Интегральная подготовка	24	36	72
<b>Годовая нагрузка</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>
Количество групп	2	3	1
Максимальная недельная нагрузка	4,5	6	8
Максимальная продолжительность 1 занятия	1,5	2	2
Количество занятий в неделю	3	3	4
Наполняемость групп	15	15	12

## Бокс

Отделение бокса в 2023-2024 учебном году обучение будет реализовывать по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс», укомплектовано 2 группы (Таблица 4).

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

### 1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

### 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговых правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.



Таблица 4

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды СП	НП-1	НП – 2,3	ТЭ-1,2,3	ТЭ-4,5
Общая физическая подготовка	96	120	60	60
Специальная физическая подготовка	48	72	144	168
Участие в спортивных соревнованиях	4	8	36	48
Техническая подготовка	72	96	312	372
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	24	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	48	44
<b>Годовая нагрузка</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
Количество групп	0	1	0	1
Максимальная недельная нагрузка	4,5	6	12	14
Максимальная продолжительность 1 занятия	1,5	2	2-3	2-3
Количество занятий в неделю	3	3	4-6	5-6
Наполняемость групп	12	12	5-10	5-10

### Шахматы

Отделение шахмат в 2023-2024 учебном году обучение будет реализовывать по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», укомплектовано 4 группы (Таблица 5).

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивной разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само-регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

Таблица 5

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Виды СП	НП-1	НП – 2,3	ТЭ-1,2,3
Общая физическая подготовка	96	120	60
Специальная физическая подготовка	48	72	144
Участие в спортивных соревнованиях	4	8	36
Техническая подготовка	72	96	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	48
<b>Годовая нагрузка</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>
Количество групп	1	2	1
Максимальная недельная нагрузка	4,5	6	12
Максимальная продолжительность 1 занятия	1,5	2	2-3
Количество занятий в неделю	3	3	4-6
Наполняемость групп	12	12	5-10