

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 4»
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от 29.08.2025г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ И.Г. Андреева

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»
на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебный план составлен в соответствии с Законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Приказ Министерства спорта России от 30 мая 2023г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 30.08.2022 № 634».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по видам спорта.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 42 недели обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 10 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. В общем учебном плане представлена максимальная нагрузка для групп учащихся. Ежегодно этот учебный план пересматривается и утверждается педагогическим советом школы, в зависимости от тарификации тренеров-преподавателей.

Наполняемость учебных групп, максимальная нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в таблицах.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп, максимальная нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки для отделения «Баскетбол».

Этапы спортивной подготовки (баскетбол)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	8

Таблица 2

Наполняемость учебных групп, максимальная нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки для отделения «Настольный теннис».

Этапы спортивной подготовки (настольный теннис)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Таблица 3

Наполняемость учебных групп, максимальная нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки для отделения «Лыжные гонки».

Этапы спортивной подготовки (лыжные гонки)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебный план состоит из разделов по видам подготовки:

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Физическая подготовка

Включает в себя специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
- улучшение морально-волевой подготовки «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Специальная физическая подготовка зависит от конкретного вида спорта и является специализированным развитием общей физической подготовки. Ее задачи:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической

подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Соревновательная подготовка

Включает в себя участие в соревнованиях, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На учебно-тренировочном этапе происходит восстановление работоспособности главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. На данном этапе основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинают на тренировочном этапе и продолжают инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-

тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.