

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА СЕЛЬЦО БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

СШ города Сельцо

А. С. Петренко

«Принято»

на педагогическом совете

протокол № 1 от 29.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА СЕЛЬЦО БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

СШ города Сельцо

_____ А. С. Петренко

«Принято»

на педагогическом совете

протокол №__ от _____ 20__ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» города Сельцо Брянской области составлен на основе:

- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гандбол (Приказ Минспорта России от 02.11.2022 №902)
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта России от 24.11.2022 №1073)
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №1004)
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №1000)
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №1006)
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996)
- нормативных правовых актов Министерства спорта Российской Федерации;
- Устава учреждения.

1. Учебный план отражает специфику реализации программ спортивной подготовки по видам спорта футбол, плавание, гандбол, самбо, баскетбол, легкая атлетика принятых в учреждении и утвержденных приказом №38 от 31 августа 2023 г.

Продолжительность учебного года в МБУ ДО СШ города Сельцо Брянской области – 52 недели. Продолжительность астрономического часа – 60 минут. Перерыв между учебно-тренировочными занятиями – 15 минут.

Начало учебного года: 1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года: 31 августа 2024 года.

Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течении календарного года. На время нахождения тренера-преподавателя в отпуске обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства тренируются по индивидуальным планам. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. На этапах начальной подготовки и тренировочном этапе обучающиеся переходят на самостоятельную подготовку.

2. График учебно-тренировочных занятий. Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до

20.00 часов. Продолжительность учебно-тренировочной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной подготовки). Учебно-тренировочные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
---------------------------	-------	-----	-------	-------	-------

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
---------------------------	-------	-----	------	-------	-------

Недельная нагрузка обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24

3. Работа по индивидуальным планам.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивной подготовки;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировке;

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2023-2024 год, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых МБУ ДО СШ города Сельцо в 2023-2024 году.

5. Медико-восстановительные мероприятия. График прохождения медицинского осмотра (обследования) утверждается приказом директора

учреждения. Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течении всего учебно-тренировочного года.

Дополнительные медицинские осмотры (обследования) проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

6. Тестирование и контроль. Срок: май – июнь. График проведения тестирования и сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора.

План учебно-тренировочного процесса по видам подготовки для вида спорта гандбол

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ			Итого час
	До года	Свыше года (2 год обучения)	До трех лет (2 год обучения)	До трех лет (3 год обучения)				
	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка	80	94	90	129	185	185	185	948
Специальная физическая подготовка	33	35	81	120	213	213	213	908
Участие в спортивных соревнованиях	-	20	95	95	99	99	99	507
Техническая подготовка	84	85	115	137	245	245	245	1156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	56	96	191	191	191	191	947
Инструкторская и судейская практика	-	8	13	20	30	30	30	131
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	14	30	36	77	77	77	343
Количество часов	260	312	520	728	1040	1040	1040	4940

План учебно-тренировочного процесса по видам подготовки для вида спорта футбол

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Итого часов
	До года	Свыше года (2 год обучения)	Свыше года (3 год обучения)	До трех лет (1 год обучения)	До трех лет (1 год обучения)	Свыше трех лет (4 год обучения)	
	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка	44	60	60	75	101	117	457
Специальная физическая подготовка	-	-	-	43	63	85	191
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	43	44	64	151
Техническая подготовка	144	184	184	190	219	160	1081
Тактическая подготовка	2	3	3	12	14	31	65
Теоретическая подготовка	1	3	3	12	15	31	65
Психологическая подготовка	1	3	3	12	15	31	65
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	4	5	23	48
Инструкторская практика	-	-	-	5	6	8	19
Судейская практика	-	-	-	6	7	9	22
Медицинские и медико – биологические мероприятия	3	4	4	4	5	23	43
Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	5	23	43
Интегральная подготовка	110	149	149	110	125	227	870
Количество часов	312	416	416	520	624	832	3120

План учебно-тренировочного процесса по видам подготовки для вида спорта баскетбол

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Итого час
	Свыше года (2 год обучения)	До трех лет (2 год обучения)	До трех лет (3 год обучения)		
	час	час	час		
Общая физическая подготовка	56	85	105		246
Специальная физическая подготовка	50	92	112		254
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	24		47
Техническая подготовка	101	125	160		386
Тактическая подготовка	19	24	26		69
Теоретическая подготовка	19	25	27		71
Психологическая подготовка	19	25	27		71
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	6		14
Инструкторская практика	-	6	7		13
Судейская практика	-	6	7		13
Медицинские и медико – биологические мероприятия	3	5	6		14
Восстановительные мероприятия	4	6	7		17
Интегральная подготовка	38	93	110		241
Количество часов	312	520	624		1456

План учебно-тренировочного процесса по видам подготовки для вида спорта самбо

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Итого час
	Свыше года (2 год обучения)	Свыше года (3 год обучения)	До трех лет (2 год обучения)	Свыше трех лет (4 год обучения)	
	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка	119	119	154	156	548
Специальная физическая подготовка	47	47	63	156	313
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	18	26
Техническая подготовка	103	103	133	188	527
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	34	46	88	202
Инструкторская и судейская практика	3	3	4	6	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	12	32
Количество часов	312	312	416	624	1664

План учебно-тренировочного процесса по видам подготовки для вида спорта легкая атлетика
(бег на короткие дистанции)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Итого час
	Свыше года (2 год обучения)	
	час	
Общая физическая подготовка	150	150
Специальная физическая подготовка		
Участие в спортивных соревнованиях	25	25
Техническая подготовка	66	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	46
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	25
Количество часов	312	312

Возрастные требования к обучающимся (минимальный возраст для зачисления)

Этапы подготовки		
Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства
плавание		
7	9	12
футбол		
7	10	14
баскетбол		
8	11	14
гандбол		
8	10	15
самбо		
10	12	14
легкая атлетика		
9	12	14

Требования к уровню подготовки

гандбол

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	
	Свыше года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
	Свыше трех лет	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому	спортивные разряды – «третий юношеский»

			мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
ССМ	Не ограничивается		Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

футбол

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	
	Свыше года	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
	Свыше трех лет	1-2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский

			спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
ССМ	Не ограничивается	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»

плавание

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный

		(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ	Не ограничивается	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Самбо

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжит ельность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	1-2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет	1 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»
ССМ	Не ограничивается		Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

		(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
--	--	--	--

баскетбол

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжит ельность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше трех лет	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
ССМ	Не ограничивается		Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	I разряд

Легкая атлетика

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд
НП	До года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
УТГ	До трех лет	3 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет	2 года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ	Не ограничивается		Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Процент от общего числа годового объема часов
НП	До года	10
	Свыше года	10
УТГ	До 3-х лет	15
	Свыше 3-х лет	20
ССМ	Весь период	25