

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ Искра
Н.В. Никифоров
« 01 » *сентября* 2023 г.



**Учебный план
МБУ ДО СШ Искра на 2023 год и плановый период 2024 год**

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Искра» (далее – МБУ ДО СШ Искра) составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта в Спортивной школе «Искра» проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

МБУ ДО СШ Искра реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по олимпийским видам спорта: дзюдо, биатлон, тяжёлая атлетика, футбол, баскетбол, хоккей, гребля на байдарках и каноэ, бокс; дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта: флорбол, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, рукопашный бой. Всего по плану комплектования: 63 группы, 752 учащихся. Минимальный возраст для зачисления в МБУ ДО СШ Искра определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и составляет с 7 лет.

Программы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – ЭНП (продолжительность этапов -2-3 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – УТЭ (продолжительность этапов – 5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки до свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 9-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 12-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;

- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 8-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 12-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «баскетбол» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 8-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 12-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «биатлон» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-9 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 16-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол» составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-12 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 12-16 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «дзюдо» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 16-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «хоккей» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 2 лет обучения (УТЭ) – 12-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 2 лет обучения (УТЭ) – 16-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «пауэрлифтинг» составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 14-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «тяжёлая атлетика» составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;

- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-12 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 15-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «бокс» составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 16-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «спортивное ориентирование» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 10-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 14-18 часов.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «флорбол» составляет:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (весь период) – 6 часов;
- этап начальной подготовки до 1 года обучения (ЭНП) – 4,5-6 часов;
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения (ЭНП) – 6-8 часов;
- учебно-тренировочный этап - до 3 лет обучения (УТЭ) – 12-14 часов;
- учебно-тренировочный этап - свыше 3 лет обучения (УТЭ) – 16-18 часов.

Продолжительность учебных занятий с 1 сентября 2023 года по 31 августа 2024 года.

Продолжительность учебной недели 6 дней. Спортивная подготовка круглогодичная.

Учреждение организует освоение обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года – 52 недели, из них 42 недели реализация учебного плана программы, 10 недель - каникулярное время. Время начала занятий с 8.00 до 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет окончание занятий в 21.00 часов.

Спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки включает содержательный досуг видами спорта; систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап включает занятия, способствующие повышению уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнению должных норм в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, проведение профилактики вредных привычек и правонарушений.

Программы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование программ спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, реализующие программы СП
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	Климчик Александр Александрович – мастер спорта по флорболу Жданов Дмитрий Дмитриевич - спортивный судья первой категории Макковеева Ксения Николаевна – мастер спорта по флорболу, спортивный судья первой категории, присвоена высшая квалификационная категория Некрасова Вероника Юрьевна – мастер спорта по флорболу Клюкина Татьяна Леонидовна – мастер спорта по флорболу Зацепилова Светлана Игоревна - мастер спорта по флорболу
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	Туголуков Борис Петрович - заслуженный тренер РФ, мастер спорта по биатлону Корепина Татьяна Борисовна – мастер спорта по биатлону
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	Юрчук Сергей Евстафьевич – спортивный судья всероссийской категории Бугаев Александр Владимирович – мастер спорта по дзюдо
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	Ушаков Алексей Владимирович
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	Щеголихин Дмитрий Иллатьевич Батова Виктория Александровна
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	Никифоров Николай Васильевич - Отличник народного просвещения. Чемпион России по пауэрлифтингу среди ветеранов. Рекордсмен России

		по пауэрлифтингу среди ветеранов (18 рекордов России), присвоена высшая квалификационная категория. Директор МБУ ДО СШ Искра. Солодов Антон Викторович – мастер спорта международного класса, присвоена высшая квалификационная категория
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»	Никулина Галина Михайловна – судья всероссийской категории, председатель Федерации спортивного ориентирования Архангельской региональной общественной организации, мастер спорта по спортивному ориентированию, первая квалификационная категория
8	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	Сидорочкин Геннадий Алексеевич Богачёв Вячеслав Владимирович
9	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика»	Сахаров Михаил Леонидович – мастер спорта по тяжёлой атлетике, чемпион СССР по молодёжи, председатель Федерации города Архангельска по тяжёлой атлетике Сахаров Николай Леонидович – мастер спорта по тяжёлой атлетике, неоднократный чемпион РСФСР по тяжёлой атлетике
10	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	Рохин Максим Александрович – мастер спорта по гребле на байдарках и каноэ Колпецкая Евгения Александровна Ушаков Владимир Иванович
11	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	Таратин Валерий Сергеевич - судья высшей категории
12	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	Зелянин Григорий Александрович

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проходит также на базе образовательных учреждений ГО «Город Архангельск»:

ДОП СП по флорболу на базе МБОУ СШ № 27», МБОУ «Гимназия № 24, МБОУ СШ № 77;

ДОП СП по баскетболу, по гребля на байдарках и каноэ на базе МБОУ СШ № 82»;

ДОП СП по спортивному ориентированию на базе МБОУ СШ № 20»;

ДОП СП по дзюдо на базе МБОУ СШ № 35;

ДОП СП по баскетболу на базе МБОУ СШ № 34».

К основным формам организации тренировочного процесса в организации, осуществляющую спортивную подготовку, относятся:

1. Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.
2. Индивидуальные тренировочные занятия согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж.
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.
4. Тренировочные сборы.
5. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
6. Инструкторская и судейская практика.
7. Медико-восстановительные мероприятия.
8. Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Учебный план является документом, регламентирующим финансовое обеспечение образования, и определяет максимальный объем обязательной нагрузки в каждой группе.

Основные разделы спортивной подготовки:

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности.
2. Специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств.
3. Техническо-тактическая подготовка, интегральная подготовка: включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, с учетом возраста занимающихся.
5. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
6. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач МБУ ДО СШ Искра является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки.
7. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
8. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

9. Восстановительные мероприятия. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Искра»

№ п/п	Наименование показателя	Спортивно- оздоровительный этап		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап									
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Всего	
1	2					1 год	2 год	3 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
				CO	Всего												
Дзюдо																	
1	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	6	6	6	6	6	-	10	10	0	0	0	-		
	Количество групп	0	0	4	1	0	5	1	0	0	0	0	0	0	1		
	Общее количество часов в год	0	0	1248	312	0	1560	520	0	0	0	0	0	0	520		
Биатлон																	
2	Количество часов в неделю на 1 группу	6	-	6	6	0	-	10	0	10	0	0	0	16	-		
	Количество групп	1	1	1	2	0	4	1	0	0	0	0	0	1	2		
	Общее количество часов в год	222	222	312	624	0	1158	520	0	0	0	0	0	832	1352		
Гребля на байдарках и каноэ																	
3	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	6	6	0	-	0	9	0	0	0	0	0	-		
	Количество групп	0	0	1	3	0	4	0	2	0	0	0	0	0	2		
	Общее количество часов в год	0	0	312	936	0	1248	0	936	0	0	0	0	0	936		
Футбол																	
4	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	4,5	0	0	-	10	10	0	0	0	0	0	-		
	Количество групп	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	4		
	Общее количество часов в год	0	0	234	0	0	234	520	520	0	0	0	0	0	1040		

5	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	0	0	6	0	-	10	10	0	0	0	-
	Количество групп	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2
	Общее количество часов в год	0	0	0	0	312	0	312	520	520	0	0	0	1040
Флорбол														
6	Количество часов в неделю на 1 группу	6	-	6	6	6	0	-	10	10	0	12	12	-
	Количество групп	3	3	3	3	1	0	4	2	3	0	1	1	7
	Общее количество часов в год	666	666	936	936	312	0	1248	1040	1560	0	624	624	3848
Рукопашный бой														
7	Количество часов в неделю на 1 группу	6	-	6	6	0	0	-	0	12	0	0	0	-
	Количество групп	1	1	3	3	0	0	3	0	1	0	0	0	1
	Общее количество часов в год	222	222	936	936	0	0	936	0	624	0	0	0	624
Спортивное ориентирование														
8	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	0	0	6	0	-	0	10	10	0	0	-
	Количество групп	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	2
	Общее количество часов в год	0	0	0	0	312	0	312	0	520	520	0	0	1040
Пауэрлифтинг														
9	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	6	6	0	0	-	0	0	0	0	0	0
	Количество групп	0	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
	Общее количество часов в год	0	0	624	624	0	0	624	0	0	0	0	0	0
Бокс														
10	Количество часов в неделю на 1 группу	0	0	6	6	6	0	-	0	0	0	0	0	0
	Количество групп	0	0	2	2	1	0	3	0	0	0	0	0	0
	Общее количество часов в год	0	0	624	624	312	0	936	0	0	0	0	0	0
Хоккей														
11	Количество часов в неделю на 1 группу	6	-	6	6	6	0	-	0	0	0	0	0	0
	Количество групп	2	2	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0

[illegible]