

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО**

«ПРИНЯТО»
Протокол Педагогического совета
«__10__»__01__2024_г. №__1__
«СОГЛАСОВАНО»
Председатель Профкома

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «СШ
«Богатырь» г. Грозного»
_____М.С.Хамидов

**Учебный план
на 2024 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных

общеобразовательных программ в области физической культуры спорта

Организация образовательного процесса

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Богатырь» г. Грозного» (далее по тексту- Учреждение) функционируют 6 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 15 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год. Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часов.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

Учебная нагрузка при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (52 недели)

| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы (СОГ) |
|------------------------------|----------------------------------|
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3-4 |
| Общее количество часов в год | 312 |

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

| Показатель учебной нагрузки | Вид спорта | Уровни сложности программы | | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|-------------------|----------------------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-4 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | |
| Количество часов в неделю | Бокс | 6 | 6 | 6 | - | 10 | 10 | 16 | 16 | - | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 312 | - | 520 | 520 | 832 | 832 | - | 1040 |
| Количество часов в неделю | Дзюдо | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 416 | 520 | 520 | 728 | 728 | 728 | 1040 |
| Количество часов в неделю | Тяжелая атлетика | 4,5 | 6 | 6 | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 18 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 312 | - | 520 | 520 | 780 | 780 | 780 | 936 |
| Количество часов в неделю | Спортивная борьба | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | - | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 312 | 312 | 520 | 520 | 624 | 624 | - | 1040 |
| Количество часов в неделю | Рукопашный бой | 4,5 | 6 | 6 | - | 9 | 9 | 14 | 14 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 312 | - | 468 | 468 | 468 | 468 | 468 | 832 |
| Количество часов в неделю | СБЕ (ММА) | 4,5 | 6 | 6 | - | 10 | 10 | 12 | 12 | - | 16 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 312 | - | 520 | 520 | 624 | 624 | - | 832 |

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры- преподаватели, заместители директора по учебно-спортивной и учебно-методической работе, старший инструктор-методист, инструкторы- методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры- преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструктора - методисты.

В Учреждение принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

| Вид спорта | Уровень подготовки | Продолжительность в годах | Недельная нагрузка в часах | Минимальный возраст | Оптимальный количественный состав группы |
|-------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|--|
| Бокс | НП | 3 | 6 | 10 | 24 |
| | УТГ | 4 | 10-16 | 12 | 20 |
| Дзюдо | НП | 4 | 6-8 | 7 | 20 |
| | УТГ | 5 | 10-14 | 11 | 12 |
| Тяжелая атлетика | НП | 3 | 4,5-6 | 9 | 16 |
| | УТГ | 5 | 10-15 | 12 | 12 |
| | СС | 1 | 18 | 15 | 6 |
| Спортивная борьба | НП | 4 | 6 | 7 | 20 |
| | УТГ | 4 | 10-12 | 11 | 16 |
| Рукопашный бой | НП | 3 | 4,5-6 | 10 | 24 |
| | УТГ | 5 | 9-14 | 12 | 20 |
| СБЕ (ММА) | НП | 3 | 4,5-6 | 10 | 24 |
| | УТГ | 4 | 10-12 | 12 | 20 |

Основными формами организации образовательного процесса Учреждения являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 14 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 9 | | 12 | | 14 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 134 | 134 | 124 | 133 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44 | 44 | 118 | 150 | 198 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 19 | 42 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка | 89 | 89 | 137 | 291 | 323 |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 13 | 37 | 67 | 124 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 |
| 7. | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 37 | 67 | 117 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 6 | 12 | 16 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 5 | 13 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 15 | 21 | 44 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | 832 | 1040 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|--|----------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 6 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 20 | | 16 | | 4 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 192 | 177 | 212 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 62 | 88 | 124 | 258 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 24 | 72 |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 22 | 72 | 92 | 152 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 18 | 52 | 70 | 168 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 24 | 24 | 36 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 8 | 8 | 14 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 6 | 8 | 18 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3 | 8 | 8 | 14 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 12 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | 624 | 1040 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 6 | 6 | 10 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 20 | 20 | 12 | 12 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 173 | 148 | 157 | 167 | 272 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 106 | 84 | 221 | 167 | 258 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 80 | 72 |
| 4. | Техническая подготовка | 7 | 40 | 41 | 232 | 152 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 55 | 34 | 19 | 168 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | 11 | 5 | 19 | 36 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | 8 | 4 | 4 | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | 12 | 6 | 7 | 14 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 12 | 6 | 7 | 18 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 4 | 6 | 14 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | 832 | 1040 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|--|----------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 15 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 16 | 12 | | | 6 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 124 | 168 | 234 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58 | 74 | 156 | 278 | 468 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 20 | 62 | 93 |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 33 | 36 | 46 | 56 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | 7 | 15 | 19 | 27 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | 10 | 10 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 8 | 8 | 19 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8 | 8 | 19 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | 4 | 11 | 28 | 31 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 780 | 936 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта СБЕ (ММА)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 24 | 24 | 20 | 20 | 6 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 111 | 168 | 202 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58 | 74 | 221 | 230 | 486 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 20 | 62 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | 37 | 41 | 49 | 46 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | 5 | 6 | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 6 | 10 | 18 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 6 | 10 | 18 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | 4 | 10 | 13 | 39 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рукопашный бой»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 9 | 14 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 24 | 24 | 20 | 20 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 122 | 149 | 173 | 99 | 199 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 64 | 93 | 167 | 208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 20 | 80 | 83 |
| 4. | Техническая подготовка | 42 | 56 | 102 | 232 | 216 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | 10 | 22 | 87 | 27 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | 12 | 21 | 19 | 25 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | 1 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Судейская практика | - | 1 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | 5 | 5 | 8 | 22 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 728 | 832 |