

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО

«СШ №1 г. Карачаевска»

Р.Б. Хасанов

07 2023г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Карачаевского городского округа «Спортивная школа №1 г. Карачаевска» на 2023 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Карачаевского городского округа «Спортивная школа №1 г. Карачаевска» для видов спорта культивируемые в спортивной школе (далее – Учебный план) составлен и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта;
- Устава МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска».

Учебный план отражает организацию учебно-тренировочной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта и дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности:

- Армрестлинг
- Волейбол
- Гандбол
- Спортивная борьба (вольная борьба)
- Легкая атлетика
- Тяжелая атлетика
- Футбол
- Шахматы

Учебный план определяет оптимальный объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся с учетом состояния социума, возможности тренерского-преподавательского коллектива, состояния материально-технической базы Учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного дополнительного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- поэтапность обучения;
- непрерывностью обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся;

Режим функционирования

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно.
2. Продолжительность учебного года составляет 52 недели. Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).
3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность учебно-тренировочного занятия от 2 до 4 часов.
При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов;
4. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения промежуточной аттестации обучающихся. Формы промежуточной аттестации предусмотрены учебным планом. Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся определяется Положением
О проведении промежуточной аттестации обучающихся.
5. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:
 - учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
 - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	16	18		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3			4
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		8-16					3-6
1.	Общая физическая подготовка	103	108	124	145	148	168	186	
2.	Специальная физическая подготовка	47	79	112	123	142	186	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	30	42	46	56	
4.	Техническая подготовка	112	154	218	256	282	300	386	
5.	Тактическая подготовка	14	26	38	48	64	66	96	
6.	Теоретическая подготовка	14	18	35	36	40	42	58	
7.	Психологическая подготовка	14	22	36	40	50	54	74	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	10	20	22	28	
9.	Инструкторская практика	-	-	6	12	20	22	37	
10.	Судейская практика	-	-	8	12	8	10	37	
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	3	8	6	8	10	15	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	10	8	10	15	
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	936	1248	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-20			12-18				
1.	Общая физическая подготовка	95	101	108	114	125	135	141	167
2.	Специальная физическая подготовка	43	50	56	69	87	103	124	139
3.	Участие в спортивных соревнованиях				26	31	33	33	36
4.	Техническая подготовка	70	90	104	129	138	180	208	240
5.	Тактическая подготовка	18	25	35	39	48	58	69	77
6.	Теоретическая подготовка	7	9	12	20	62	72	83	88
7.	Интегральная подготовка	53	58	66	78	86	96	116	124
8.	Психологическая подготовка	8	10	14	16	18	22	29	36
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	7	7	7	7	7	7	7
10.	Инструкторская практика				4	4	4	4	4
11.	Судейская практика				4	4	4	4	4
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	7	7	7	7	7	7	7
13.	Восстановительные мероприятия	6	7	7	7	7	7	7	7
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (вольная борьба)»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	7	8	10	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20				8-16			
1.	Общая физическая подготовка	156	188	211	241	260	300	306	368
2.	Специальная физическая подготовка	52	62	65	74	83	100	140	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях					10	12	16	16
4.	Техническая подготовка	15	18	25	33	62	78	112	177
5.	Тактическая подготовка	10	13	20	22	33	40	46	72
6.	Теоретическая подготовка	8	10	16	18	22	34	38	42
7.	Психологическая подготовка	7	9	15	16	18	24	28	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	6	6
9.	Инструкторская практика					10	10	12	12
10.	Судейская практика					10	10	12	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	6	6	6
	Общее количество часов в год	260	312	364	416	520	624	728	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		16-20			12-20			
1.	Общая физическая подготовка	100	118	120	139	170	190	220
2.	Специальная физическая подготовка	57	76	104	134	148	170	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях		16	36	40	60	60	80
4.	Техническая подготовка	110	136	145	168	177	222	229
5.	Тактическая подготовка	25	40	69	77	88	98	122
6.	Теоретическая подготовка	7	12	12	17	24	24	26
7.	Психологическая подготовка	7	12	12	17	23	24	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика			5	7	8	8	8
10.	Судейская практика			5	7	8	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	8	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	6	8	10	10
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-20			12-18				
1.	Общая физическая подготовка	125	148	167	166	200	233	253	278
2.	Специальная физическая подготовка	109	123	133	120	144	167	184	207
3.	Участие в спортивных соревнованиях			8	21	25	29	35	40
4.	Техническая подготовка	47	57	67	125	150	174	223	260
5.	Тактическая подготовка	6	6	8	16	19	22	32	34
6.	Теоретическая подготовка	12	14	17	16	19	22	24	26
7.	Психологическая подготовка	6	7	8	16	19	22	22	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	4	10	12	15	15	17
9.	Инструкторская практика				10	12	15	15	17
10.	Судейская практика				10	12	15	15	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				5	6	7	7	8
12.	Восстановительные мероприятия				5	6	7	7	8
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки 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)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16			6-12				
1.	Общая физическая подготовка	174	204	230	244	288	290	338	370
2.	Специальная физическая подготовка	86	101	112	182	224	310	347	394
3.	Участие в спортивных соревнованиях	х	4	4	6	8	12	14	20
4.	Техническая подготовка	40	40	46	52	62	62	68	76
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	4	6	8	11	14
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	4	6	8	11	14
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	4	6	8	11	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4	6	8
9.	Инструкторская практика	х	х	х	5	5	8	8	8
10.	Судейская практика	х	х	х	5	5	6	6	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	5	5	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	5	5	6	6	6
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-22			12-20				
1.	Общая физическая подготовка	46	54	66	88	112	125	149	165
2.	Специальная физическая подготовка				47	60	80	95	115
3.	Участие в спортивных соревнованиях				20	20	20	20	20
4.	Техническая подготовка	142	167	178	202	228	146	162	188
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	19	26	76	82	104
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	10	16	16	20	22
7.	Интегральная под готовка	100	119	148	104	124	191	218	228
8.	Психологическая подготовка	6	6	6	8	12	12	18	22
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	4	4
10.	Инструкторская практика				8	10	10	12	16
11.	Судейская практика				8	10	10	12	12
12.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	2	2	2	20	20	20
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	20	20	20
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			
1.	Общая физическая подготовка	45	49	55	70	86	101
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	24	34	49	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	8	8	8
4.	Техническая подготовка	58	88	113	130	146	160
5.	Тактическая подготовка	118	131	173	188	202	223
6.	Теоретическая подготовка	45	70	131	151	173	190
7.	Психологическая подготовка	40	60	105	130	151	171
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика		2	5	5	5	6
10.	Судейская практика		2	2	2	2	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	936