

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»**

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСШ имени Деги Багаева»

Т.Э. Болатханов

Пр.№ 49 «25» 12 2023 г.

Учебный план

**государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа имени Деги Багаева» 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;
- Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Мин 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 ГБУ ДО «РСШ им. Деги Багаева» функционируют 5 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 22-15.

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 1 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: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель -для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

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 от 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 ч. составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 часов.

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

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 20.00, перерыв

между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 мин.

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	3-6
Количество занятий в неделю	2-4
Общее количество часов в год	156-312

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 начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Количество часов в неделю	Дзюдо	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20	22	24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	312-416	520-728	520-728	520-728	832-936	832-936	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Вольная борьба	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20	12-20	18	20	22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	624-1040	624-1040	936	1040	1144
Количество часов в неделю	Тхэквондо	6-8	8-10	8-10	8-10	10-14	10-14	10-14	14-18	14-18	20	22	24
Общее количество часов в год		312-416	416-520	416-520	416-520	520-728	520-728	520-728	728-936	728-936	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Тяжелая атлетика	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	15-18	15-18	20	22	24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	780-936	780-936	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Кикбоксинг	4,5-6	6-8	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18	16	18	20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	780-936	780-936	1040	1144	1248

Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	312-416	416-728	416-728	416-728	624-936	624-936	862	936	1040
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-----	-----	------

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в ГБУ ДО «РСШ им. Деги Багаева» являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры- преподаватели, заместители директора по УСР, УМР, начальник отдела тестирования ГТО, физической культуры и спорта, 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 УСР, УМР, начальник отдела тестирования ГТО, физической культуры и спорта, инструктора - методисты.

В ГБУ ДО «РСШ им. Деги Багаева» 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	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Дзюдо	НП	3-4	7	15-20
	УТГ	3-5	11	6-15
	СС	Без ограничений	14	1-2
Вольная борьба	НП	4	7	15-25
	УТГ	3-4	11	8-25
	СС	Без ограничений	14	4-8
Тхэквондо	НП	3	10	15-24
	УТГ	4	10	8-16
Тяжелая атлетика	НП	3	9	8-30
	УТГ	4	12	6-19
	СС	Без ограничений	15	3-6
Кикбоксинг	НП	1-3	10	

				15-20
	УТГ	4-5	11	10-20

Основными формами организации образовательного процесса ГБУ ДО «РСШ им. Деги Багаева» 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;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	73-146	13-14	10-14	10-14	10-14	14		6	14	10-14	10-14	10-14	14
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	57-114	10-11	11	10-11	7-10	10-10		6	11	10-11	10-11	11	11
3.	Теоретическая, психологическая подготовка	6-12	1-1	1	1	2-2	2-2			1	1-1	1	1	1
4.	Самостоятельная подготовка	20-40						13-26	6-12					
Общее количество часов		156-312	24-26	22-26	21-26	19-26	12-26	13-26	6-26	26	21-26	20-26	10-26	26

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		
		1	2	3	4	1	2	3	4		5
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-12	10-12	10-12	12-20	12-20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)									
15-20		15-20		8-25			8-25		4-8		
1.	Общая физическая подготовка	137-175		175-208		130-156	130-156	130-156	156-162	156-162	162
2.	Специальная физическая подготовка	10-16		16-29		104-125	104-125	104-125	125-208	125-208	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		30-37	30-37	30-37	37-84	37-84	84
4.	Техническая подготовка	70-96		96-150		188-224	188-224	188-224	224-426	224-426	426
5.	Тактическая подготовка	5-7		7-7		18-20	18-20	18-20	20-34	20-34	34
6.	Теоретическая подготовка	4-6		6-7		12-12	12-12	12-12	12-12	12-12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6		6-7		12-18	12-18	12-18	18-28	18-28	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6		6-6		4-4	4-4	4-4	4-4	4-4	4
9.	Инструкторская практика	-		-		6-6	6-6	6-6	6-17	6-17	17
10.	Судейская практика	-		-		4-6	4-6	4-6	6-17	6-17	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2		6-8	6-8	6-8	8-28	8-28	28
12.	Восстановительные мероприятия					6-8	6-8	6-8	8-20	8-20	20
Общее количество часов год		234-312		312-416		520-624	520-624	520-624	624-1040	624-1040	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальнойподготовки		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	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-20	15-20	6-15	6-15	1-2
1.	Общая физическая подготовка	137-175	175-208	134-108	166	171
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16-29	104-160	208	232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-72	38	68
4.	Техническая подготовка	70-96	96-150	202-298	208	222
5.	Тактическая подготовка	5-7	7-7	8-12	120	206
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6-7	12-12	12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-7	6-12	24	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-6	4-4	3	3
9.	Инструкторская практика	-	-	4-10	8	11
10.	Судейская практика	-	-	4-12	8	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4-4	17	24
12.	Восстановительные мероприятия			6-24	20	34
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Тхэквондо»

№ 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							
		6-8	8-10		10-14		14-18		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		4
		Наполняемость групп (человек)							
15-24			8-16				4-8		
1.	Общая физическая подготовка	175-208	148	134	134	108	108	144	158
2.	Специальная физическая подготовка	16-29	78	104	104	160	160	170	186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	32	72	72	156	182
4.	Техническая подготовка	96-150	158	202	202	298	298	352	374
5.	Тактическая подготовка	7-7	6	8	8	12	12	14	14
6.	Теоретическая подготовка	6-7	12	12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	6-7	6	6	6	12	12	14	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-6	4	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	4	4	10	10	16	18
10.	Судейская практика	-	-	4	4	12	12	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия		-	6	6	24	24	36	58
Общее количество часов в год		312-416	416	520	520	728	728	936	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	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	15	18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8-30	8-30	6-19	6-19	3-6		
1.	Общая физическая подготовка	137-175	175	148	134	156	189	144
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16	78	104	125	140	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	32	37	21	156
4.	Техническая подготовка	70-96	96	158	202	224	169	352
5.	Тактическая подготовка	5-7	7	6	8	20	8	14
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6	6	6	6	18	6	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6	4	4	4	6	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	6	12	16
10.	Судейская практика	-	-	-	4	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			4	4	8	4	4
12.	Восстановительные мероприятия			-	6	8	19	36
Общее количество часов в год		234-312	312	416	520	624	780	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Кикбоксинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		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	6-8	8-14	12-18	16–24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20		10-20			4-8
1.	Общая физическая подготовка	137-175	175-208	148	108	156	166
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16-29	78	160	125	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	72	37	38
4.	Техническая подготовка	70-96	96-150	158	298	224	208
5.	Тактическая подготовка	5-7	7-7	6	12	20	120
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6-7	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-7	6	12	18	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-6	4	4	4	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	6	8
10.	Судейская практика	-	-	-	12	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	4	8	17
12.	Восстановительныемемероприятия			-	24	8	20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416	728	624	832

