



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ № 8

В. А. Кузнецов

23 сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар спортивная
школы № 8 на 2023 -2024 учебный год**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

от 29.08.2023 года, протокол № 7

г. Краснодар, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МБОУ ДО СШ № 8 на 2023 -2024 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа №8 муниципального образования город Краснодар (далее – МБОУ ДО СШ № 8) призвана способствовать формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, удовлетворению потребности детей в занятиях физической культурой и спортом, обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

Учебный план для МБОУ ДО СШ № 8 составлен в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта;
- Устава МБОУ ДО СШ № 8.

Задачи МБОУ ДО СШ № 8

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание образовательного процесса в МБОУ ДО СШ № 8

Реализуются следующие образовательные программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта:

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:
 - дзюдо;
 - самбо;
 - тхэквондо;
 - кикбоксинг;
 - тяжёлая атлетика;

- танцевальный спорт;
- восточное боевое единоборство.

2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта:

- дзюдо;
- кикбоксинг;
- восточное боевое единоборство.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки состоит из этапов спортивной подготовки, реализующих основные задачи образовательных программ:

- спортивно-оздоровительный (расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности), далее – СО;
- этап начальной подготовки, далее НП;
- учебно-тренировочный этап, далее УТ.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам, заданиям; лекции, беседы; соревнования.

Учебно-тренировочный процесс тренер-преподаватель строит в зависимости от особенностей календарного плана спортивных мероприятий и закономерности развития спортивной формы (т.е. соотношение средств ОФП и СФП, структура УТЗ могут изменяться на усмотрение тренера-преподавателя.

Организация учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется образовательными программами по видам спорта, учебно-тематическими планами, календарно-тематическими планами годичного цикла подготовки, расписанием занятий.

МБОУ ДО СШ № 8 организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный год начинается с 01 сентября.

Количество учебных групп по видам спорта, тренеров-преподавателей, привлекаемых МБОУ ДО СШ № 8 для работы с обучающимися определяется, исходя из утвержденной учредителем муниципального задания.

Наполняемость учебных групп определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательными программами по видам спорта.

Продолжительность обучения на этапе спортивно-оздоровительном составляет весь период от установленного минимального до максимального возраста, базовый уровень – шесть лет.

Программный материал рассчитан на 44 недели учебных занятий – непосредственно в условиях МБОУ ДО СШ № 8.

Режим учебно-тренировочных занятий обучающихся

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не превышает: в группах СО, НП – двух часов; в группах УТ – трех часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:
ТХЭКВОНДО, самбо, дзюдо, кикбоксинг, восточное боевое единоборство.

| Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | учебные часы на 44 недели | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение в % | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 13 | 13 | 12 | 14 | 10 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 9 | 132 |
| Технико-тактическая подготовка | 35 | 8 | 8 | 7 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 4 | 77 |
| ИТОГО | 100 | 22 | 22 | 20 | 24 | 17 | 20 | 22 | 22 | 17 | 20 | 14 | 220 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевальному спорту

| Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | учебные часы на 44 недели | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение в % | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 13 | 13 | 12 | 14 | 10 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 9 | 132 |
| Хореографическая подготовка | 35 | 8 | 8 | 7 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 4 | 77 |
| ИТОГО | 100 | 22 | 22 | 20 | 24 | 17 | 20 | 22 | 22 | 17 | 20 | 14 | 220 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике

| Содержание занятий | месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | учебные часы на 44 недели | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение в % | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Общая физическая подготовка | 46 | 10 | 11 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 7 | 101 |
| Специальная физическая подготовка | 49 | 11 | 10 | 10 | 13 | 9 | 10 | 11 | 10 | 8 | 10 | 6 | 108 |
| ИТОГО | 100 | 22 | 22 | 20 | 24 | 17 | 20 | 22 | 22 | 17 | 20 | 14 | 220 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | |
|-------|-----------------|---------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| | | | |

| | | Соотношение объемов в % для групп НП | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | Соотношение объемов в % для групп УТ | |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|--|
| | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | | 6 | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | | |
| | | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| | | | Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 10-16 | 10-16 | 10-16 | 10-16 | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 28 | 74 | 74 | 74 | 59 | 66 | 79 | 93 | 15 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15 | 40 | 40 | 40 | 79 | 88 | 106 | 123 | 20 | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 20 | 22 | 26 | 31 | 5 | |
| 4 | Техническая подготовка | 37 | 97 | 97 | 97 | 158 | 176 | 211 | 246 | 40 | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 17 | 45 | 45 | 45 | 48 | 53 | 63 | 74 | 12 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 8 | 9 | 11 | 12 | 2 | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 8 | 8 | 8 | 24 | 26 | 32 | 37 | 6 | |
| Количество в часах в год | | | 264 | 264 | 264 | 396 | 440 | 528 | 616 | | |
| 8 | Самостоятельная работа | | 48 | 48 | 48 | 72 | 80 | 96 | 112 | | |
| Общее количество в часах в год | | | 312 | 312 | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | | |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

| № п/п | Виды подготовки | Соотношение объемов в % для групп НП | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | Соотношение объемов в % для групп УТ |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|---|------|------|------|---|------|------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | | |
| | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | | |
| | | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| 10-20 | 10-20 | 10-20 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 54 | 143 | 143 | 143 | 88 | 106 | 123 | 134 | 20 до трех лет/ 19 | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | | | | | | | | | свыше трех лет |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 13 | 13 | 13 | 83 | 100 | 117 | 141 | 19 до трех лет/ 20 свыше трех лет |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 35 | 42 | 49 | 56 | 8 |
| 4 | Техническая подготовка | 36 | 95 | 95 | 95 | 176 | 211 | 247 | 282 | 40 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 10 | 10 | 10 | 40 | 47 | 56 | 63 | 9 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 9 | 11 | 12 | 14 | 2 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 3 | 3 | 3 | 9 | 11 | 12 | 14 | 2 |
| Количество в часах в год | | | 264 | 264 | 264 | 440 | 528 | 616 | 704 | |
| 8 | Самостоятельная работа | 48 | 48 | 48 | 80 | 96 | 112 | 128 | | |
| Общее количество в часах в год | | | 312 | 312 | 312 | 520 | 624 | 728 | 832 | |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | Соотношение объемов в % для групп УТ | |
|--|------------------------------------|---|---|------|------|---|------|------|------|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | | Соотношение объемов в % для групп НП | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | | |
| | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | | |
| | | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| 12-24 | 12-24 | 12-24 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 27 | 72 | 72 | 72 | 88 | 110 | 132 | 93 | 25 до трех лет/ 15 свыше трех лет | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 16 | 42 | 42 | 42 | 56 | 70 | 84 | 136 | 16 до трех лет/ 22 свыше трех лет | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 25 | 31 | 37 | 43 | 7 | |
| 4 | Техническая подготовка | 48 | 127 | 127 | 127 | 130 | 163 | 195 | 203 | 37 до трех лет/ | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | | | | | | | | | 33 свыше трех лет |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 13 | 13 | 13 | 39 | 48 | 58 | 117 | 11 до трех лет/ 19 свыше трех лет |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 5 | 5 | 5 | 7 | 9 | 11 | 12 | 2 |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 5 | 5 | 5 | 7 | 9 | 11 | 12 | 2 |
| Количество в часах в год | | | 264 | 264 | 264 | 352 | 440 | 528 | 616 | |
| 8 | Самостоятельная работа | | 48 | 48 | 48 | 64 | 80 | 96 | 112 | |
| Общее количество в часах в год | | | 312 | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | |

Свернутый план комплектования

| № п\п | Вид спорта | Количество групп/учебных часов за 44 недели | |
|--------------|-------------------------------|---|------------------------------|
| | | спортивно-оздоровительный | Этап начальной подготовки |
| | | весь период | 1 |
| 1. | дзюдо | 11 гр. 55 час. | 2 гр. 12 час. |
| 2. | самбо | 14 гр. 70 час. | |
| 3. | тхэквондо | 1 гр. 5 час. | |
| 4. | восточное боевое единоборство | 3 гр. 15 час. | 2 гр. 12 час. |
| 5. | тяжелая атлетика | 8 гр. 40 час. | . |
| 6. | кикбоксинг | 3 гр. 15 час. | 1 гр. 6 час.. |
| 7. | танцевальный спорт | 9 гр. 45 час. | |
| Итого групп: | | 49 гр. | 5 гр. |

Недельная учебная нагрузка

| № п\п | Вид спорта | Количество групп/учебных часов за 44 недели | |
|----------|-------------------------------|---|------------------------------|
| | | спортивно-оздоровительный | Этап начальной подготовки |
| | | весь период | 1 |
| 1. | дзюдо | 5 час. | 6 час. |
| 2. | самбо | 5 час. | |
| 3. | тхэквондо | 5 час. | |
| 4. | восточное боевое единоборство | 5 час. | 6 час. |
| 5. | тяжелая атлетика | 5 час. | |
| 6. | кикбоксинг | 5 час. | 6 час. |
| 7. | танцевальный спорт | 5 час. | |

Количественный состав обучающихся на 2023-2024 учебный год

| Этап подготовки | Количество групп | Количество учащихся |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 49 гр. | 924 чел. |
| Этап начальной подготовки | 5 гр. | 90 чел. |
| ИТОГО | 54 гр. | 1014 чел. |

