

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО СШ  
им.Л.К.Немчанинова

\_\_\_\_\_ М.Н. Коржова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Коржова  
Марина  
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова  
Марина Николаевна  
DN: c=RU, st=Кемеровская область, l=Ленинск-  
Кузнецкий, title=Директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
ИМ. Л.К. НЕМЧАНИНОВА,  
1.2.643.100.3=12083034363034323535333239,  
1.2.643.3.131.1.1=120С343231323031353635333  
830, email=shaggy\_d3h@mail.ru,  
givenName=Марина Николаевна, sn=Коржова,  
cn=Коржова Марина Николаевна

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа» им. Л.К.Немчанинова  
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

Принят на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от 09.2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа» им. Л.К.Немчанинова  
на 2023-2024 учебный год

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К.Немчанинова (далее – Учреждение) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ г. "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;

- приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

- иные нормативные акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К.Немчанинова.

Учреждение осуществляет учебно-тренировочную деятельность на основе реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

В Учреждении обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс. Учебно-тренировочный период начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Учебный план рассчитан на 52 недели. Учреждение организует учебно-тренировочный процесс с 08.00 до 20.00 часов (для лиц старше 16 лет до 21.00 часов), согласно утвержденному расписанию.

Особенности формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки регламентированы Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта":

Годичный план-схема подготовки обучающихся МБУДО СШ им. Л.К.Немчанинова построен с учетом календарного плана соревнований. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки (теоретические занятия, практические занятия и контрольные испытания) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:  
укрепление здоровья, улучшение физического развития;  
овладение основами техники выполнения физических упражнений;  
приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий по избранным видам спорта;  
выявление задатков и способностей детей;  
привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет обучения)**

Задачи и преимущественная направленность:  
повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;  
овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;  
приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;  
уточнение спортивной специализации.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет обучения)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:  
совершенствование техники;  
развитие специальных физических качеств;  
повышение уровня функциональной подготовленности;  
допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;  
накопление соревновательного опыта;  
выполнение разрядных нормативов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, дальнейшее освоение технико-тактической подготовки. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:  
совершенствование техники;  
развитие специальных физических качеств;  
освоение повышенных тренировочных нагрузок;  
достижение спортивных результатов (выполнение нормативов КМС и МС) в дзюдо (I спортивных, КМС и МС);  
дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется, как и на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (ч/нед)	Требования по физической технической и спортивной подготовке
Начальной подготовки	до года свыше года	Устанавливается учредителем организации	25 20	4,5 6	Выполнение нормативов ОФП
Тренировочный (начальная и углубленная специализация)	до 3-х лет свыше 3-х лет		12 14	10 16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, массовых спортивных разрядов.
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	1	10	20	I спортивный по дзюдо, по другим видам спорта КМС, выполнение нормативов СФП, ТТП, динамика спортивных достижений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Для обучающихся, перешедших в группы совершенствования спортивного мастерства предусмотрены самостоятельные занятия по индивидуальным планам.

Этап подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап совершенствования	Весь период	до года	4 - 8	10	20

спортивного мастерства		свыше года			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	2-3	8 - 10	12	18
	Начальной специализации	2	10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	1-2	10 - 15	20	8
	До одного года	1	15 - 20	25	6

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта**

В 2023-2024 учебном году в МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова реализуется 8 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (дзюдо, самбо, пауэрлифтинг, спортивная борьба (греко-римская), тяжелая атлетика, муайтай, киокусинкай, смешанное боевое единоборство (ММА)).

В процессе реализации Программ по видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам не более 10 % от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Учебный план содержит следующие предметные области, подразделяющиеся на учебные предметы:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»

- «Общая физическая подготовка»

- «Избранный вид спорта»:

- специальная физическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

- «Другие виды спорта и подвижные игры»

- Техничко-тактическая и психологическая подготовка»

- «Самостоятельная работа по индивидуальному плану».

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта:**

### 2.1. Киокусинкай

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «Ката»			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап	5	10	10

(этап спортивной специализации)					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2		
Для спортивной дисциплины «Весовая категория»					
Этап начальной подготовки	2	10	12		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10		
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3		
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

## 2.2. Пауэрлифтинг

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	12	6
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

			специализации)		мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

### 2.3. Самбо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	2	10		12	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12		6	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16		1	
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	18
Общее количество часов в год	234	312	416	624	936

### 2.4. ММА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный	4	12	10



этап (этап спортивной специализации)					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		18		3
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

## 2.5. Тяжелая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3		9		8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5		12		6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		15		3
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18
Общее	234	312	520	780	936

количество часов в год					
---------------------------	--	--	--	--	--

### 2.6. Спортивная борьба (Греко-римская)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4		7		10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4		11		8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14		4
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040

### 2.7. Дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап	5	11	6

спортивной специализации)					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14		1
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040

## 2.8. Муайтай

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2		10		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4		12		8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14		3
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832