

Приложение 1 к приказу от 29.09.2022 г. № 7-0

Утверждено

Директор В. Садыкбайка

Приказ от 1.09.2022 г. № 7-0



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2022/2023 учебный год

Утверждено _____

Директор В. С.Алпацкая
Приказ от __. __.20__ г. № ____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района» (МБУ ДО Спортивная

школа Рассказовского района») составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта кикбоксинг, ОФП с элементами дзюдо, туризм, волейбол, баскетбол, лапта.

В МБУ ДО Спортивная школа Рассказовского района» реализуются:

1. **Дополнительные общеобразовательные программы** в области физической культуры и спорта;

«Туризм» - 3 года (базовый уровень сложности);

«Лапта» - 6 лет (базовый уровень сложности);

«Бокс» - 6 лет года (базовый уровень сложности);

«Баскетбол»- 6 лет года (базовый уровень сложности).

«Волейбол»- 3 года (базовый уровень сложности);

«Пауэрлифтинг» -6 лет (базовый уровень сложности)

2. **Дополнительная предпрофессиональная программа** в области физической культуры и спорта в группах базового уровня сложности, углубленного уровня сложности.

«Кикбоксинг» - 8 лет (базовый уровень сложности – 6 года; углубленный уровень сложности – 2 года.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан - 52 недели на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства 52 учебных недель (46 недель – организация образовательной деятельности в условиях образовательного учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям в период их активного отдыха).

Расчет учебного плана на 2022/2023 учебный год осуществлен, исходя из установленного приказом Министерства спорта Российской Федерации от

27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» максимального объема тренировочной нагрузки; требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В соответствии с п. 14 раздела IV приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и федеральными стандартами спортивной подготовки установлены следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности по видам спорта кикбоксинг, волейбол, пауэрлифтинг, бокс, баскетбол, лапта, туризм:

Кикбоксинг

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Уровни сложности			
	базовый		углубленный	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2

Туризм

Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория),		

маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория).		
Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная – байдарка, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция – пешеходная.		
Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6

Баскетбол

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12

Лепта

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1-2 года	Свыше 2 лет
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и	6	6

спорта		
Общая физическая подготовка (%)	33	33
Специальная физическая подготовка (%)	7	10
Техническая подготовка (%)	33	30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	15	13
Судейская практика	-	5
Развитие творческого мышления	5	10

Волейбол

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12

Пауэрлифтинг

Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше 1 года
Теоретическая подготовка	5	10
Общая и специальная физическая подготовка	20	25
Избранный вид спорта	45	45
Другие виды спорта и подвижные игры	5	10
Технико-тактическая подготовка	10	15
Психологическая подготовка	10	15
Самостоятельная работа	10	10

Бокс

Соотношение объемов тренировочного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%
1.3.	Вид спорта	30%
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%
2.2	Развитие творческого мышления	5%
2.3	Специальные навыки	10%
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5%
3	Промежуточная аттестация	1%

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания.

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Базовый уровень сложности							Углубленный уровень сложности		Итого
		Весь период кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	5 год кол-во	6 год кол-во	1 год кол-во	2 год	
Кикбоксинг	Кол-во групп	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
	ч/нед.	130	6	8	12	18	18	18	18	28	130
	всего часов	2076	252	252	366	366	420	420	504	504	3084
Бокс	Кол-во групп	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	50	6	6	8	8	10	12	0	0	50
	всего часов	2496	312	312	416	416	520	520	0	0	2496
Волейбол	Кол-во групп	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	4	6	9	12	12	16	18	0	0	73
	всего часов	2228	312	312	416	416	416	416	0	0	2228
Баскетбол	Кол-во групп	3	0	0	0	3	3	3	0	0	3
	ч/нед.	4	6	8	12	12	15	15	18	0	86
	всего часов	2024	276	276	368	368	368	368	0	0	2024
Лапта	Кол-во групп	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	48	6	6	8	8	10	10	0	0	48
	всего часов	2208	276	276	368	368	460	460	0	0	2208
Туризм	Кол-во групп	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	18	4	6	8	0	0	0	0	0	18
	всего часов	612	204	204	204	0	0	0	0	0	612
Пауэрлифтинг	Кол-во групп	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	54	6	6	9	9	12	12	0	0	1
	всего часов	2808	312	312	468	468	624	624	0	0	2808
Итого	Кол-во групп	7	7	7	6	6	6	6	1	1	57
	ч/нед.	4	6	8/9	9/10/12	9/12/18	14/15/16/18	14/15/18	18	28	
	всего часов	32	48	65	79	87	96	100	90	28	649

2.2	Развитие творческого мышления	31						21	10
2.3	Национальный региональный компонент	20						10	10
2.4	Специальные навыки	68						32	36
2.5	Спортивное и специальное оборудование	16						10	6
3	Теоретические занятия	84		84				42	42
4.	Практические занятия	880			880			440	440
4.1	Тренировочные мероприятия	748						374	374
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	100						50	50
4.3	Иные виды практических занятий	32						16	16
5	Самостоятельная работа	40						20	20
6	Аттестация	6						2	4
6.1	Промежуточная аттестация	2						2	
6.2	Итоговая аттестация	4							4

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Лепта»
Учебный план 2022/2023 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
		1-2	3-4	5-6
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	22	29
1.2.	Общая физическая подготовка	91	122	117
1.3.	Специальная физическая подготовка	19	26	46
1.4.	Вид спорта (ТТМ)	91	122	138
2.	Вариативные предметные области №			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	54	60
2.2.	Судейская практика	-	-	20
2.3.	Развитие творческого мышления	14	18	45
3.	Аттестация:			
	Промежуточная	4	4	5
Количество часов в неделю		6	8	10
Количество занятий в неделю		3	3-4	4
Общее количество часов в год		276	368	460
Общее количество занятий в год		138	138-184	184

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения нагрузки:
Базовый уровень 1-2 годов обучения (ЛАПТА).

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Всего часов	По месяцам											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество занятий													
Количество часов в неделю	6												
Количество часов в год	276	27	27	27	26	25	26	26	27	26	26	13	
1. Обязательные предметные области													
1.1. Теоретическая подготовка	17	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	-	
Т/Б на занятиях													
Физическая культура и спорт в России													
Состояние и развитие лапты в России													
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов													
Влияние физ. упр. на организм спортсмена													
Режимы тренировочных занятий													
Профилактика травматизма в спорте													
Оборудование и инвентарь													
Правила игры													
1.2. Общая физическая подготовка	91	9	9	8	9	9	9	8	9	8	8	5	
Общеразвивающие упражнения													
Бег разной интенсивности													
Подвижные и спортивные игры													
Легкоатлетические упражнения, кросс.													
Акробатические и гимнастические упр.													
1.3. Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	
Упр. Для развития быстроты, координации													
Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.													
Развитие специальной выносливости													
1.4. Вид спорта (ТТП)	91	9	9	9	8	8	9	8	9	8	8	6	
Бег, перемещения, прыжки, стартовая стойка													
Удары битой: сверху, снизу, с плеча, сбоку, лицевой удар													
Ловля мяча одной и двумя руками													
Осаливание, переосаливание													
Передачи мяча из различных положений													
Командные действия игры в защите													
Командные действия игроков в нападении													
Групповые перебежки													
2. Вариативные предметные области													

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	
2.2. Развитие творческого мышления (тактические и комбинационные действия)	14	1	1	2	2	2	1	2	1	2				
3. Аттестация														
Промежуточная аттестация	4										2	2		

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Шаг в туризм»

(разноуровневая)

Учебный план 2022/2023 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебно й нагруз ки (в часах)	Самостоятель ная работа (в часах)	Учебны е занятия		Аттестац ия (в часах)	Итоговая аттестац ия	Распределен ие по годам обучения		
								1	2	3
1	Вводное занятие	6		2				2	2	2
Блок 1 «Шаг в туризм» (Основы туристской подготовки)										
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Нормативные документы дисциплины «маршрут»	6		6				2	2	2
1.2	Воспитательн ая роль туризма	6		6				2	2	2
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	24		6	18			8	8	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12		4	8			8	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	24		12	12			8	8	8
1.6	Питание в туристском походе	12		8	4			8	2	2
1.7	Туристские должности в группе	8		6	2			4	2	2
1.8	Организация	36		6	30			12	12	12

	передвижения в походе, преодоление препятствий									
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	12		3	9			4	4	4
1.1 0	Подведение итогов похода	6		3	3			2	2	2
1.1 1	Виды костров. Способы разведения и тушения костров.	6		2	4			4	1	1
1.1 2	Основы работы с веревкой	42		12	30			14	14	14
1.1 3	Туристские слёты и соревнования	48		12	36			16	16	16
Блок 2 «Знакомство с краем»										
2.1 Топография и ориентирование										
2.1. 1	Понятие о топографичес кой и спортивной карте	24		12	12			8	8	8
2.1. 2	Условные знаки спортивных карт	36		12	24			10	11	15
2.1. 3	Ориентирован ие по сторонам горизонта	10		4	6			4	4	2
2.1. 4	Компас. Работа с компасом, азимут	10		3	7			4	4	2
2.1. 5	Измерение расстояний на местности	10		4	6			4	4	2
2.1. 6	Способы ориентирован	10		4	6			4	4	2

	ия. Действия в случае потери ориентировки									
2.1.7	Соревнования по ориентированию на местности (в пределах учебного полигона)	36			36			8	10	8
2.2 Краеведение										
2.2.1	Природные особенности, история, природные памятники Тамбовской области. Природно-климатические условия.	10		2	8			4	4	2
2.2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие и школьные музеи.	16			16			2	2	12
2.2.3	Изучение района путешествия	24		6	18			8	6	10
2.2.4	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.	6			6			2	2	2
Блок 3 «Познай себя»										
3.1. Основы гигиены и правила оказания первой помощи										
3.1.	Личная	24		24				11	10	3

1	гигиена туриста, профилактика различных заболеваний									
3.1.2	Походная медицинская аптечка	6		2	4			2	2	2
3.1.3	Основные правила и приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	10			10			2	4	4
3.1.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6			6			2	2	2
3.2. Общая и специальная физическая подготовка										
3.2.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	6		4	2			2	2	2
3.2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6		3	3			2	2	2
3.2.3	Общая физическая подготовка	60		12	48			16	18	26
3.2.4	Специальная физическая подготовка	36		4	32			12	10	14
Итого		612		18 4	42 8	6	6	20 4	20 4	20 4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта
баскетбол**

Учебный план на 2022-2023 г.г.

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки(в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Общий объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	276	276	368	368	368	368
1.	Обязательные предметные области												
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							216	216	368	368	368	368
2.	Вариативные предметные области												
2.1.	«Подвижные игры»							60	60				
3.	Теоретические занятия							6	6	8	8	8	8
4.	Практические занятия							170	170	360	360	360	360
4.1.	Тренировочные мероприятия												
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия									20	24	24	24
4.3.	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа							36	36	48	48	48	48
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация							2	2	4	4	4	4
6.2.	Итоговая							2	2	4	4	4	4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Учебный план 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и в (часах)	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия в часах		Аттестация в часах		Год обучения
				теория	практика	промежуточная	итоговая	
Общий объем		276	36	8	312	2	2	312
1 Обязательные предметные области								
1.1	Волейбол							148
2. Вариативные предметные области								
2.1	Подвижные игры							100
2.2	Специальные навыки							20
3. Теоретические занятия								8
4. Практические занятия								268
4.1.	Тренировочные занятия							124
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							10
4.3	Иные виды практических занятий							130
5. Самостоятельная работа								36
6. Аттестация								
6.1.	Промежуточная аттестация							2
6.2	Итоговая аттестация							2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по образовательной программе базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация		Распределение по годам (базовый уровень)	
				теория	практика	промежуточная	итоговая	1 г.о	2 г.о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		2116	212	272	1608	20	4	276	276
1.	<i>Обязательные предметные области</i>								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	212	X	212	X	X	X	28	28
1.2	Общая физическая подготовка	480	X	X	480	X	X	57	57
1.3	Вид спорта	416	X	X	416	X	X	55	55
2.	<i>Вариативные предметные области</i>								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	218	X	X	218	X	X	28	28
2.2	Специальные навыки	222	X	X	222	X	X	28	28
2.3	Спортивное и специальное оборудование	204	X	X	204	X	X	28	28
3.	<i>Теоретические занятия</i>	60	X	60	X	X	X	10	10
4.	<i>Практические занятия</i>								
4.1	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	Согласно календарному плану							
4.2	Иные виды практических занятий	68	X	X	68	X	X	10	10
5	<i>Самостоятельная работа</i>	212	212	X	X	X	X	28	28
6	<i>Аттестация</i>								
6.1	Промежуточная аттестация	20	X	X	X	20	X	4	4
6.2	Итоговая аттестация	4	X	X	X	X	4	X	X