

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 2
от «02» 09 2020 г.

Утверждаю:
Директор МАУ «СПШ»
Шарлыкского района
С.Г.Аносов
«02» 09 2020г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа» Шарлыкского района
на 2020-2021 учебный год

с. Шарлык

1. Пояснительная записка учебного плана

Учебный план МАУ «СШ» Шарлыкского района разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 16.08.2013 года № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказ Минспорта России от 20 апреля 2016 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 20.08.2019 г. № 673;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 25.10.2019 г. № 880;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 930;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и другой социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 16 от 30 июля 2020 г. (СП 3.1/2.4.3598 – 20);

Муниципального уровня:

- Устав МАУ «СШ» Шарлыкского района;
- Постановление администрации МО Шарлыкский район Оренбургской области от 23.03.2020г. № 126-П «Об утверждении муниципального задания на оказание муниципальных услуг «Предоставление услуг на территории Шарлыкского района в сфере физической культуры, спорта и туризма» в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа» Шарлыкского района на 2020-2022 годы»;
- Программы спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, футбол, плавание, шахматы.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации программ спортивной подготовки по видам спорта, которые **направлены на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Учебный план для каждого этапа спортивной подготовки определяет объем учебных часов и содержание форм работы в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по видам спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видами спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Режим работы учреждения

Учебный год (спортивный сезон) в МАУ «СШ» Шарлыкского района начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс осуществляется по реализации программ спортивной подготовки по видам спорта.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, согласно ФССП. Допускается сокращение объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 25 % на всех этапах подготовки, то есть на 46 недель тренировочных занятий:

- 40 недель непосредственно в условиях учреждения - учебно-тренировочные занятия;
- 6 недель - самостоятельная работа по индивидуальным планам, на период активного отдыха спортсменов, спортивно-оздоровительный лагерь, спортивно-тренировочные сборы и организация спортивно-массовых мероприятий в летний период.

Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, выходной - воскресенье и праздничные дни. Продолжительность одного занятия в день по программе спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – до 3-х академических часов;
- 1 академический час равен 60 минут.

Образовательная и тренировочная деятельность включает в себя следующие этапы и периоды подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (весь период) - для массового занятия физической культурой и спортом (спортивный резерв);
- этап начальной подготовки (период – 3 года (по виду спорта «шахматы» - 2 года));

- тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) (период - 5 лет (по виду спорта «шахматы» - 4 года).

Основными формами осуществления спортивной подготовки по видам спорта являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

3. Количество групп, занимающихся по видам спорта

Количество групп в МАУ «СШ» Шарлыкского района:

Наименование вида спорта	резерв	Этапы спортивной подготовки								Всего групп
		Начальной этап подготовки			Тренировочный этап подготовки					
		СОГ	НЭП-1	НЭП-2	НЭП-3	ТЭП-1	ТЭП-2	ТЭП-3	ТЭП-4	
Легкая атлетика	1	1	-	-	1	-	-	-	1	4
Футбол	1	1	1	1	1	1	-	1	-	7
Плавание	2	-	-	-	1	-	-	1	-	4
Шахматы	1	-	1	-	-	2	-	-	-	4
Всего	5	2	2	1	3	3	-	2	1	19

Количество занимающихся в МАУ «СШ» Шарлыкского района:

Наименование вида спорта	резерв	Этапы спортивной подготовки								Всего заним., чел.
		Начальной этап подготовки			Тренировочный этап подготовки					
		СОГ	НЭП-1	НЭП-2	НЭП-3	ТЭП-1	ТЭП-2	ТЭП-3	ТЭП-4	
Легкая атлетика	15	12	-	-	16	-	-	-	8	51
Футбол	16	12	11	11	15	11	-	13	-	89
Плавание	34	-	-	-	14	-	-	11	-	59
Шахматы	15	-	11	-	-	20	-	-	-	46
Всего	80	24	22	11	45	31	-	24	8	245

4. Учебный план

Учебный план по программе спортивной подготовки складывается из этапов подготовки, преемственно связанных между собой:

- этап начальной подготовки (НЭП) – до 3-х лет (шахматы – до 2-х лет);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5-ти лет (шахматы – до 4 лет);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

Учебный план каждого этапа обучения определяет объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка) и содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития спортсмена с учётом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки и распределены следующим образом:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

В результате изучения разнообразных разделов каждый спортсмен спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому виду спорта.

МАУ «Спортивная школа» Шарлыкского района осуществляет программы спортивной подготовки по следующим видам спорта: футбол, шахматы, легкая атлетика, плавание.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НЭП):

- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья спортсменов;
- общие знания об антидопинговых правилах.

Тренировочный этап (ТЭП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

План почасовой недельной нагрузки в группах по виду спорта «легкая атлетика» на 2020-2021 учебный год представлен в Приложении № 1. Годовой учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлен в Приложении № 2.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НЭП):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- общие знания об антидопинговых правилах.
- укрепление здоровья футболистов.

Тренировочный этап (ТЭП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

План почасовой недельной нагрузки в группах по виду спорта «футбол» на 2020-2021 учебный год представлен в Приложении № 1. Годовой учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в Приложении № 3.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта «плавание»

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НЭП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (ТЭП):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

План почасовой недельной нагрузки в группах по виду спорта «плавание» на 2020-2021 учебный год представлен в Приложении № 1. Годовой учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлен в Приложении № 4.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта «шахматы»

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НЭП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «шахматы».

Тренировочный этап (ТЭП):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

План почасовой недельной нагрузки в группах по виду спорта «шахматы» на 2020-2021 учебный год представлен в Приложении № 1. Годовой учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представлен в Приложении № 5.

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

№ п/п	Наименование вида спорта	Программа		
		Вид	Автор	Год издания
1.	Лёгкая атлетика	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»	Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673	2019
		Программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»	Даньшин А.П.	2020
2.	Футбол	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	Приказ Минспорта России от 25.10.2019 № 880	2019
		Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	Мухортов А.В., Сорокин А.П.	2020
3.	Плавание	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 41	2018
		Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	Явнов В.А.	2020
4.	Шахматы	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	Приказ Минспорта России от 12.01.2015 № 930	2015
		Программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	Макеев Н.В.	2020

Кадровое обеспечение

2020-2021 учебный год	
Количество	
Тренерский состав	7
В т.ч. штатных	5
совместителей	2
Квалификационная категория	
Высшая	2
Первая	1
Образование	
Высшее педагогическое (специальное)	6
Среднее специальное (профильное)	1
Без специального физкульт. образования	0

План
почасовой недельной нагрузки в группах по видам спорта МАУ «СШ» Шарлыкского района
на 2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Отделение	Группы спортивной подготовки								
		СОГ	НЭП-1	НЭП-2	НЭП-3	ТЭП-1	ТЭП-2	ТЭП-3	ТЭП-4	ТЭП-5
1	Футбол	6	6	9	9	12	12	16	16	16
2	Лёгкая атлетика	6	6	6	6	9	9	12	12	12
3	Плавание	6	6	9	9	14	14	18	18	20
4	Шахматы	6	6	8	-	9	9	12	12	-

Примечание.

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

Общегодовой объём тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по виду спорта «Лёгкая атлетика» МАУ «СШ» Шарлыкского района

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы								
		СОГ	Начальный этап подготовки			Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)				
			1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	36	11	11	11	20	20	18	18	18
II.	Практические занятия									
1.	Общая физическая подготовка	72	55	55	55	88	88	192	192	192
2.	Специальная физическая подготовка	45	11	11	11	40	40	151	151	151
3.	Техническая подготовка	53	120	120	120	146	146	25	25	25
4.	Тактическая подготовка	20	6	6	6	21	21	18	18	18
5.	Интегральная подготовка		6	6	6	72	72	100	100	100
6.	Тренерская и судейская практика									
7.	Психологическая подготовка	10	2	2	2	6	6	18	18	18
8.	Игровая подготовка	50								
9.	Контрольные нормативы	6								
10.	Соревновательная деятельность	16	11	11	11	21	21	30	30	30
11.	Медицинский и врачебный контроль	4								
12.	Спортивно-оздоровительный лагерь		36	36	36	54	54	72	72	72
Итого часов:		312	312	312	312	468	468	624	624	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по виду спорта «Футбол» МАУ «СШ» Шарлыкского района

Годы подготовки		Учебные группы								
		СОГ	Начальный этап подготовки			Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)				
			1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	40	11	19	19	18	18	28	28	28
II.	Практические занятия									
1.	Общая физическая подготовка	90	47	62	62	106	106	121	121	181
2.	Специальная физическая подготовка	28	11	40	40	25	25	32	32	66
3.	Техническая подготовка	49	124	146	146	217	217	231	231	251
4.	Тактическая подготовка	20	6	30	30	18	18	28	28	38
5.	В спортивно-оздоровительном лагере		36	54	54	72	72	108	108	108
6.	Участие в соревнованиях		11	21	21	30	30	64	64	74
7.	Тренерская и судейская практика		4	6	6	-	-	12	12	16
8.	Интегральная подготовка		60	80	80	120	120	180	180	250
9.	Психологическая подготовка		2	10	10	18	18	28	28	28
10.	Игровая и соревновательная подготовка	73								
11.	Углубленное медицинское обследование	4								
12.	Контрольные испытания (тестирования)	8								
Итого часов:		312	312	468	468	624	624	832	832	832

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по виду спорта «Шахматы» МАУ «СШ» Шарлыкского района

Годы подготовки		Учебные группы						
		СОГ	Начальный этап подготовки		Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)			
			1	2	1	2	3	4
Содержание занятий								
I.	Теоретические сведения	40						
II.	Практические занятия							
1.	Общая физическая подготовка	90	47	70	70	70	88	88
2.	Специальная физическая подготовка	28						
3.	Техническая подготовка	49	94	117	117	117	139	139
4.	Тактическая подготовка	20	78	94	94	94	116	116
5.	Интегральная подготовка							
6.	Тренерская и судейская практика							
7.	Психологическая подготовка		31	44	70	70	87	87
8.	Игровая подготовка	73						
9.	Контрольные нормативы	8						
10.	Соревновательная деятельность		62	91	117	117	194	194
11.	Медицинский и врачебный контроль	4						
12.	Спортивно-оздоровительный лагерь							
Итого часов:		312	312	416	468	468	624	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по виду спорта «Плавание» МАУ «СШ» Шарлыкского района

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы								
		СОГ	Начальный этап подготовки			Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)				
			1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	30	16	20	20	40	40	50	50	50
II.	Практические занятия									
1.	Общая физическая подготовка	108	90	135	135	166	166	264	264	264
2.	Специальная физическая подготовка		68	114	114	227	227	328	328	328
3.	Технико-тактическая психологическая подготовка		60	87	87	144	144	215	215	215
4.	Воспитательные мероприятия					8	8	18	18	18
5.	Интегральная подготовка		26	36	36	20	20	20	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика	6				11	11	11	11	11
7.	Самостоятельная работа		36	48	48	72	72	94	94	94
8.	Спортивно-массовые мероприятия		8	16	16					
9.	Медицинский контроль	8	4	4	4	4	4	4	4	4
10.	Зачётные требования и соревнования	10	4	8	8	36	36	36	36	36
11.	Тактическая подготовка	24								
12.	Техническая подготовка	50								
13.	Игровая и соревновательная подготовка	76								
	Итого часов:	312	312	468	468	728	728	1040	1040	1040