

Рассмотрен на заседании  
Родительского комитета  
Протокол № 01 от 15.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «СШСБ»  
г. Стерлитамак РБ

Принят на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 02 от 14.03. 2023 г.

\_\_\_\_\_И.Н. Каширин  
Приказ № 05 от «14» марта 2023г.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ БОРБЕ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по спортивной борьбе» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (МАУ ДО «СШСБ») г. Стерлитамак РБ разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ, закона Республики Башкортостан «Об образовании»;

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

• СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"" (Постановление от 04.07.2014 № 41);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта,

- Устава и локальными актами МАУ ДО «СШСБ г. Стерлитамак РБ, методическими письмами и рекомендациями Министерства Просвещения Российской Федерации и Министерства образования и науки Республики Башкортостан, в которых определен круг регулируемых вопросов о правах и обязанностях участников образовательного процесса.

Основные направления деятельности: учебно-тренировочная, спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная, социально-воспитательная, информационно- методическая, управленческая. Школа оказывает муниципальные образовательные услуги и реализует 2 дополнительные общеобразовательные программы: дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по вид спорта «спортивная борьба».

Условия реализации образовательного процесса соответствуют установленным требованиям. МАУ ДО «СШСБ г. Стерлитамак РБ осуществляет прием обучающихся в соответствии с приказом Министерства спорта РФ (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении

порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта» и порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** дополнительного физкультурно-спортивного образования – всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

#### **Задачи:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого обучающегося;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования.

Данная цель и задачи достижимы при решении специфических для каждого этапа спортивной подготовки задач.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

## **1. Образовательная деятельность**

### **1.1 Основные направления образовательной деятельности МАУ ДО «СШСБ: г. Стерлитамак РБ:**

- создание условий для осуществления образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта на бесплатной основе.

- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

**1.2** Образовательная деятельность и учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ осуществляется в соответствии с разработанными дополнительными образовательными программами по спортивной борьбе, годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий и расписанием учебно-тренировочных занятий.

Учебный год начинается 01 сентября 2022 года и продолжается в течение:

- по дополнительным общеразвивающим программам - 48 недель (44 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 4 недели – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря);

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – 52 недели (48 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 4 недели – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам) для тренеров-преподавателей.)

Образовательная деятельность и учебно-тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов.

**Минимальные требования к возрасту и количеству лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах  
спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Min наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	5	12
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2

**Распределение учебных часов по этапам и годам спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4.5- 6	6 - 9	8-12	12-20	28	32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 468	468-624	624-1040	1456	1664

**Продолжительность тренировочных занятий:**

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Расписание занятий составляется тренерами-преподавателями с учетом того, что занятия в СШ являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных организациях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование; восстановительные мероприятия.

Организация образовательного процесса регламентируется занятиями с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы общеобразовательных учреждений и нормативными документами.

Начало учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16 лет и старше – окончание занятий до 21.00 часов.

**1.3 Зачисление в СШ и перевод в группы** на всех этапах подготовки осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям спортом.

Прием на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется без предъявления требований к уровню образования и физической подготовки.

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который проводится для зачисления в Учреждение лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы спортивной подготовки с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по решению приемной комиссии.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти обучающиеся, спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 10 лет. Эти обучающиеся, спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся, спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся, спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

**1.4 Группы комплектуются на отделениях СШ** в соответствии с программными контрольно-переводными требованиями, которые включают в себя:

- минимальный возраст обучающегося,
- стаж занятий в СШ, уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП,
- участие в соревнованиях.

В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, обучающиеся зачисляются в группы и на этап, требования которых он выполнил.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися, спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся, спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**1.5. Основным показателем результативности образовательного процесса в МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ являются:**

- сохранность контингента обучающихся;
- спортивные достижения обучающихся;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами тренеров-преподавателей (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся).

**1.6. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся** реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год. Срок проведения - август. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся выполняют установленные для перевода на следующий этап спортивной подготовки нормативы, утвержденные приказом СШ. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на



следующий этап спортивной подготовки учащихся, выполнивших контрольно-переводные требования.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Тестирование при приеме в СШ – сентябрь-октябрь 2022 г.

Сдача контрольных переводных нормативов (исходный контроль) – май 2023 г.

## **2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности**

**2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности МАУ ДО «СШСБ г. Стерлитамак РБ в 2022-2023 учебном году** реализуются дополнительные общеобразовательные программы: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной борьбе, составлена на основании федеральных государственных стандартов по видам спорта, являются основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной деятельности по виду спорта.

### **Программы, реализуемые в 2022-2023 учебном году**

<b>№</b>	<b>Название программы</b>	<b>Направленность и срок реализации</b>	<b>Вид программы</b>
1	Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)	Физкультурно- спортивная 8 лет	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ МАУ ДО «СШСБ г. Стерлитамак РБ**

№	Вид спорта	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Наименование, количество групп и часов								Всего			
			НП1	НП-2	НП3	НП4	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	ССМ	Групп	Часов в неделю	Количество детей
1	Спортивная борьба	Кучеров А.С.						1/12			1/24	2	36	26
		Каширин И.Н.		1/6						1/6		2	12	29
		Леонтьев В.В.		1/4				1/4			1/8	3	16	36
		Леонтьев В.Н.		1/7				1/9				2	16	32
		Андреев Д.Ю.	1/4				1/5	1/9				3	18	44
		Смирнов Н.А.	1/4	1/6			1/8					3	18	44
		Луценков М.Ю.	2/12									2	12	30
		Умхажиев И.Б.	3/18									3	18	45
<b>ВСЕГО</b>											<b>20</b>	<b>146</b>	<b>286</b>	

№ п/п	Наименование объединения	Количество			
		часов в неделю	часов по группам за год	рабочих недель	Общее количество часов/год
1	Спортивная борьба	4	208	52	<b>7592</b>
		4	208	52	
		12	624	52	
		18	936	52	
		6	312	52	
		4	208	52	
		7	364	52	
		6	312	52	
		5	260	52	
		8	416	52	
		12	624	52	
		4	208	52	
		9	468	52	
		9	468	52	
		6	312	52	
		24	1248	52	
8	416	52			

### 3. Ожидаемые результаты

Задача	Ожидаемый результат
Продолжить на основе уже достигнутых результатов деятельности МАУ ДО «СШСБ г. Стерлитамак РБ целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе, совершенствуя методы и подходы в учебно-тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта.	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях различного ранга. Войти в состав сборных Республики Башкортостан и РФ по единоборствам. Увеличение количества спортсменов-разрядников
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ и РБ.	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям.
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы).	Оптимальная материально-техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий.
Количественные и качественные показатели уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся.	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства.
Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи.	Улучшение показателей здоровья (данные ОВФД).