

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» (МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г.Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 310-244, 465-983 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО
г. Иркутска «СШ № 5»

 Е.С. Костяева

Приказом директора МБОУ ДО
г. Иркутска «СШ № 5»

от 09.01.2023 № 01-07-76/19



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования города
Иркутска «Спортивная школа № 5»

На 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»
на 2023–2024 учебный год

Учебный план является основным документом МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5», составлен в соответствии:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта
- Уставом МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»
- лицензией на осуществление образовательной деятельности.
- с учётом запросов детей, их индивидуальных интересов и возможностей, потребности семьи, образовательных учреждений.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» – профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» осуществляет образовательную деятельность

физкультурно-спортивной направленности, работает по общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта: дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта: баскетбол, бокс, волейбол, кикбоксинг, плавание, спортивная аэробика, тхэквондо.

В 2023–2024 учебном году образовательный процесс в МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» осуществляют 31 тренер-преподаватель, из них 16 тренеров-преподавателей штатные, 15 – совместителей. 8 тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию, первую – 7 тренеров-преподавателей, соответствие 3 тренера-преподавателя

В 2023–2024 учебном году Учебный план МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» обеспечивает реализацию следующих основных целей и задач:

- обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
- вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирование общей культуры личности воспитанников на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ дополнительного образования, их адаптация к жизни в обществе;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья воспитанников;
- формированию здорового образа жизни и профессиональному самоопределению;
- достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей и подростков.
- осуществлять планомерную подготовку всесторонне развитых спортсменов-разрядников;
- осуществлять подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- соответствует преемственности всех этапов обучения;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию

дополнительных общеразвивающих программ;

- поэтапность обучения в спортивной школе обучающихся.
- развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Учебный план школы является нормативным правовым актом, устанавливающим объемы учебного времени, отводимого на усвоение дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и годам обучения.

Продолжительность учебного года составляет для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ 52 недели с учетом самостоятельной работы, дополнительных общеразвивающих программ 42 недели. Тренировочный процесс осуществляется по 6-дневной рабочей неделе (включая воскресенье) с выходным днём по расписанию. При составлении учебного плана МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» учитывается режим тренировочной работы в неделю непосредственно в условиях спортивной школы, на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и для тренировки по индивидуальным планам воспитанников, самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В течении учебного года возможна корректировка содержания учебного плана в зависимости от кадровой обеспеченности и наполняемости учебных групп.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.), согласно расписания, каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации обучающихся и этапа подготовки, составляя годовой тренировочный план для каждой группы.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа.

Учебный план по дополнительным общеразвивающим программам складывается из двух, преемственно связанных между собой этапов:

- базовый этап – нормативный срок освоения весь период обучения
- углубленный этап – нормативный срок освоения весь период обучения

Базовый этап подготовки (максимальный объем тренировочной работы) 4 часа в неделю.

Углубленный этап подготовки (максимальный объем тренировочной работы) 6 часов в неделю.

Задачами базового и углубленного этапов подготовки являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта, формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Учебный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки складывается из трех, преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки – нормативный срок освоения до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап – нормативный срок освоения до 5 лет;
- этап спортивного совершенствования – нормативный срок освоения не ограничивается.

этап начальной подготовки (максимальный объем тренировочной работы):

1 года обучения – 4,5 часов в неделю;

2 года обучения – 6 часов в неделю;

3 года обучения – 8 часов в неделю.

Задачами этапа начальной подготовки являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Учебно-тренировочный этап (максимальный объем тренировочной работы)

1 года обучения – 10 часов в неделю;

2 года обучения – 12 часов в неделю;

3 года обучения – 14 часов в неделю;

4 года обучения – 16 часов в неделю;

5 года обучения – 18 часов в неделю.

Этап спортивного совершенствования (максимальный объем тренировочной работы)

1 года обучения – 20 часов в неделю;

2 года обучения – 22 часа в неделю;

3 года обучения – 24 часа в неделю.

Характерной чертой учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Учебная нагрузка тренеров-преподавателей распределяется согласно режима учебно-тренировочной работы в МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» по каждому виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5
на 2023-2024 учебный год

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

№	Наименование программы	Разработчики	Утверждена /рассмотрена
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	Шепенков В. А., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс	Кирик П.В., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол	Паламарчук И.С., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг	Константинов В.С., тренер- преподаватель Молчанова А.В., методист..	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта плавание	Медведева Ю.В., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика	Смольницкая Н.С., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ	Галданов Г.В. тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/1. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.

Дополнительные общеразвивающие программы

№	Наименование программы	Разработчики	Утверждена /рассмотрена
1	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол	Шепенков В. А., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
2	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта бокс	Кирик П.В., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
3	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол	Паламарчук И.С., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
4	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта кикбоксинг	Константинов В.С., тренер- преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
5	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание	Медведева Ю.В., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
6	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная аэробика	Смольницкая Н.С., тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.
7	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ	Галданов Г.В. тренер-преподаватель, Молчанова А.В., методист.	Приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 от 30.12.2022 г., № 01-07-123/2. Рассмотрена на педагогическом совете Протокол № 3 от 30.12.2022 г.

№ п/п	Ф.И.О. тренера - преподавателя	наименование программы, срок реализации	возраст учащихся	кол - во групп	группа, год обучения	кол-во часов в год	кол-во часов в неделю	минимальное кол-во детей	общее кол-во			форма промежуточной аттестации	место проведения занятий
									групп	час. в неделю	детей		
Физкультурно- спортивная направленность													
Баскетбол													
1	Герасимов А.В.	программа спортивной подготовки	младший и средний школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	12	1	10	12	контрольно переводные нормативы	СОШ № 2
2	Колодина Д.Н.	программа спортивной подготовки	младший и средний школьный возраст	1	ГНП 2	312	6	15	1	6	15	контрольно переводные нормативы	СОШ № 5
3	Шепенков В.А.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	12	1	10	12	контрольно переводные нормативы	СОШ № 5
4	Харлин А.А.	общеразвивающая программа	младший и средний школьный возраст	1	СОГ Б1	168	4	15	2	8	30	контрольно переводные нормативы	СОШ № 55
				1	СОГ Б1	168	4	15					
Итого				5		1688	34	69	5	34	69		
Бокс													
1	Давыдов В.В.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 3	416	8	10	3	36	26	контрольно переводные нормативы	зал бокса "Витязь"
				1	УТГ 2	624	12	8					
				1	УТГ 4	832	16	8					
2	Демидов А.Г.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	8	1	10	8	контрольно переводные нормативы	зал бокса ИРНТУ
3	Казюка А. Н.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	8	1	10	8	контрольно переводные нормативы	зал бокса "Витязь"
4	Каверин Т.К.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 3	416	8	10	2	18	18	контрольно переводные нормативы	зал бокса "Витязь"
				1	УТГ 1	520	10	8					
5	Кирик П. В.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	8	1	10	8	контрольно переводные нормативы	зал бокса ИРНТУ
6	Миронов В.С.	общеразвивающая программа	младший и средний школьный возраст	1	СОГ У 1	336	8	15	1	8	15	контрольно переводные нормативы	Б. Рябикова 11 а, зал бокса ИРНТУ

7	Мионов М.С.	общеразвивающая программа	младший и средний школьный возраст	1	СОГ У 1	336	8	15	1	8	15	контрольно переводные нормативы	Б. Рябикова 11 а, зал бокса ИРНТУ
8	Хузахметова М.Р.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 3	416	8	10	3	36	26	контрольно переводные нормативы	зал бокса ИРНТУ
				1	УТГ 2	624	12	8					
				1	УТГ 4	832	16	8					
Итого				13		6912	136	124	13	136	124		

Волейбол

1	Карабинский И.А.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 2	312	6	14	3	26	40	контрольно переводные нормативы	ФОК мкр. Юбилейный
				1	УТГ 2	624	12	12					
				1	ГНП 3	416	8	14					
2	Паламарчук И.С.	программа спортивной подготовки	младший и средний школьный возраст	1	УТГ 2	624	12	12	3	36	36	контрольно переводные нормативы	ФОК мкр. Юбилейный
				1	УТГ 2	624	12	12					
				1	УТГ 2	624	12	12					
3	Сутягина В.Е.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 2	312	6	14	3	20	42	контрольно переводные нормативы	ФОК мкр. Юбилейный
				1	ГНП 2	312	6	14					
				1	ГНП 3	416	8	14					
4	Бухарова Т.А.	программа спортивной подготовки	средний школьный возраст	1	ГНП 3	416	8	14	1	8	14	контрольно переводные нормативы	СОШ № 2
5	Лощман Н.В.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	12	1	10	12	контрольно переводные нормативы	СОШ №77
6	Кригер А.Н.	общеразвивающая программа	младший и средний школьный возраст	1	СОГ Б 1	168	4	15	2	10	30	контрольно переводные нормативы	СОШ № 6
				1	СОГ Б 2	252	6	15					
7	Ступин А.В.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	12	1	10	12	контрольно переводные нормативы	Гимназия № 25
Итого				14		6140	120	186	14	120	186		

Кикбоксинг

1	Казаков П. И.	общеразвивающая и программа спортивной подготовки	дошкольный, младший и средний школьный возраст	1	СОГ Б2	252	6	15	4	30	54	контрольно переводные нормативы	мкр. Университетский 2
				1	СОГ Б2	252	6	15					
				1	ГНП 3	416	8	12					
				1	УТГ 1	520	10	12					

2	Марчев А.В.	общеразвивающая и программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	СОГ Б2	252	6	15	4	30	57	контрольно переводные нормативы	Б. Рябикова 11 а
				1	ГНП 3	416	8	14					
				1	ГНП 3	416	8	14					
				1	ГНП 3	416	8	14					
3	Бутаков В.С.	общеразвивающая программа	дошкольный, младший и средний	1	СОГ Б2	252	6	15	1	6	15	контрольно переводные нормативы	ул. Курчатова 13
	Итого			9		3192	66	126	9	66	126		

Плавание

1	Единович П.А.	программа спортивной подготовки	младший и средний школьный возраст	1	ГНП 2	312	6	15	3	26	42	контрольно переводные нормативы	"Спартак"
				1	ГНП 2	312	6	15					
				1	УТГ 3	728	14	12					
2	Лишков С.В.	программа спортивной подготовки	средний школьный возраст	1	УТГ 1	520	10	12	1	10	12	контрольно переводные нормативы	Гимназия № 25
3	Медведева Ю.В.	общеразвивающая программа	младший школьный возраст	1	СОГ Б 1	168	4	15	2	10	30	контрольно переводные нормативы	"Спартак"
				1	СОГ Б 2	252	6	15					
4	Чиркова В.В.	общеразвивающая программа	дошкольный возраст	1	СОГ Б 1	168	4	15	2	10	30	контрольно переводные нормативы	"Спартак"
				1	СОГ Б 2	252	6	15					
Итого				8		2712	56	114	8	56	114		

Спортивная аэробика

1	Смоляницкая Н.С.	общеразвивающая и программа спортивной подготовки	дошкольный, младший и средний школьный возраст	1	СОГ Б 1	168	4	15	4	36	54	контрольно переводные нормативы	мкр. Университетский 2
				1	ГНП 2	312	6	15					
				1	УТГ 2	624	12	12					
				1	УТГ 3	728	14	12					
2	Попова С.А.	общеразвивающая и программа спортивной подготовки	дошкольный и младший школьный возраст	1	СОГ Б 1	168	4	15	6	36	88	контрольно переводные нормативы	ул. Курчатова 13
				1	СОГ Б 1	168	4	15					
				1	СОГ Б 2	252	6	15					
				1	СОГ Б 2	252	6	15					
				1	ГНП 3	416	8	14					
				1	ГНП 3	416	8	14					
Итого				10		3504	72	142	10	72	142		

Тхэквондо

1	Цыдапова М.В.	общеразвивающая и программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	СОГ У 1	336	8	15	3	20	39	контрольно переводные нормативы	Б. Рябикова 11 а
				1	ГНП 2	312	6	12					
				1	ГНП 2	312	6	12					
2	Галданов Г.В.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 2	312	6	12	2	12	24	контрольно переводные нормативы	ФОК мкр. Юбилейный
				1	ГНП 2	312	6	12					
3	Константинов В.С.	программа спортивной подготовки	средний и старший школьный возраст	1	ГНП 3	416	8	14	2	18	26	контрольно переводные нормативы	Б. Рябикова 11 а
				1	УТГ 1	520	10	12					
Итого				7		2520	50	89	7	50	89		
Всего				66		26668	534	850	66	534	850		