

«ПРИНЯТО» Тренерско-педагогическим советом от «04» июня 2024 г. Протокол № 17	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГАУ ДО ЧАО «ОСШ» Приказ №81-ОД от «04» июня 2024 г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Анадырь

2024

Группы начальной подготовки- 16;  
Учебно-тренировочные группы - 14;  
спортивно-оздоровительные группы – 3  
Всего групп –23

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план Государственного автономного учреждения дополнительного образования Чукотского АО «Окружная спортивная школа» (далее – ГАУДОЧАО«ОСШ») составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом ГАУ ДО ЧАО «ОСШ».

Учебный план направлен на достижение основных целей ГАУ ДО ЧАО «ОСШ» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей ГАУ ДО ЧАО «ОДШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные образовательные программы по видам спорта ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»:

- *баскетбол;*
- *волейбол;*
- *мини-футбол;*
- *бокс;*
- *хоккей;*
- *киокусинкай;*
- *греко-римская борьба-*

**- спортивная аэробика;**

**- дзюдо;**

**- тяжелая атлетика;**

**- северное многоборье.**

ГАУ ДО ЧАО «ОСШ» организует учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеобразовательных программ – 2 академ. часа;
- для дополнительных программ спортивной подготовки:
  - на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часа;
  - на этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 3 академ. часа;

- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Для дополнительных программ спортивной подготовки распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

- Этап тренировочный (этап начальной, углубленной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и совершенствование техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта, накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- уточнение спортивной специализации.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

### Общий режим работы ОСШ

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в ОСШ не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-18 лет до 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ГАУ ДО ЧАО «ОСШ» по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

ГАУ ДО ЧАО «ОСШ» организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ**  
**КИОКУСИНКАЙ ОСШ**  
**(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	17	17	18	18	18	22	24	25	25
Общая физическая подготовка	150	150	208	208	208	230	240	280	292
Специальная физическая подготовка	30	30	94	94	94	130	160	250	280
Технико-тактическая подготовка	75	75	100	100	100	180	230	290	320
Контрольные соревнования	20	20	25	25	25	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	4	9	12	31
Инструкторская и судейская практика	–	–	3	3	3	7	9	9	16
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	10	12
Контрольно-переводные испытания	16	16	16	16	16	17	22	30	34



Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ ОСШ  
(в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Начальная подготовка (НП)			Учебно-тренировочный (УТ)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	149	210	216	219	249	279	303	339
2	Специальная физическая подготовка	81	109	119	148	199	243	299	357
3	Техническо-тактическая подготовка	32	45	50	55	60	65	70	75
4	Теоретическая подготовка	11	13	19	23	26	30	33	33
5	Контрольно-переводные испытания	10	10	10	12	12	12	12	12
6	Участие в соревнованиях	25	25	30	35	40	45	50	55
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	6	12	12
8	Восстановительные мероприятия	0	0	0	20	30	40	45	45
9	Медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	8	8
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ**  
**БАСКЕТБОЛ ОСШ**  
**(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	84	86	118	108	108	108	108	108	119
Специальная физическая подготовка	56	56	68	56	56	90	90	128	152
Техническая подготовка	73	76	94	94	94	180	128	138	188
Тактическая подготовка	30	30	56	56	56	128	92	162	162
Теоретическая подготовка	6	6	8	8	8	67	24	30	30
Игровая	38	38	60	60	60	60	92	114	128
Контрольно-переводные испытания	6	6	12	12	12	16	18	22	22
Контрольные соревнования	10	10	30	30	30	45	45	80	84
Инструкторская и судейская практика	–	–	16	16	16	26	51	54	56
Восстановительные мероприятия	–	–	–	22	22	52	72	88	88

Медицинское обследование	4	4	6	6	6	8	8	12	12
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
ВОЛЕЙБОЛ ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	4	6	14	14	14	16	18	20	22
Общая физическая подготовка	176	108	130	130	110	88	92	110	110
Специальная физическая подготовка	10	20	64	64	64	81	87	124	164
Техническая подготовка	80	100	108	108	108	119	129	150	182
Тактическая подготовка	8	16	56	56	56	68	88	118	128
Интегральная подготовка	–	–	28	28	28	68	88	118	128
Инструкторская и судейская практика	8	10	12	12	12	10	16	20	28
Контрольные соревнования	14	40	40	40	40	98	118	142	142
Контрольно-переводные испытания	8	8	12	12	12	20	20	22	22
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	20	52	64	104	104

Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	8	8	10
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
МИНИ - ФУТБОЛ ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	16	16	35	34	30	22	24	25	25
Общая физическая подготовка	110	110	115	120	120	230	240	280	290
Специальная физическая подготовка	80	80	86	84	86	130	160	250	260
Технико-тактическая подготовка	70	70	192	186	186	180	230	290	310
Контрольно-переводные испытания	10	10	6	8	10	17	22	22	30
Контрольные соревнования	20	20	15	16	16	30	30	38	48
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	16	16	7	9	9	9
Восстановительные мероприятия	–	–	15	–	–	4	9	12	54

Медицинское обследование	6	6	4	4	4	4	4	10	14
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
ХОККЕЙ ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	16	16	35	34	30	22	24	25	25
Общая физическая подготовка	110	110	115	120	120	230	240	280	290
Специальная физическая подготовка	80	80	86	84	86	130	160	250	260
Технико-тактическая подготовка	70	70	192	186	186	180	230	290	310
Контрольно-переводные испытания	10	10	6	8	10	17	22	22	30
Контрольные соревнования	20	20	15	16	16	30	30	38	48
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	16	16	7	9	9	9

Восстановительные мероприятия	–	–	15	–	–	4	9	12	54
Медицинское обследование	6	6	4	4	4	4	4	10	14
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	СОГ	НП			УТ					
		Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
			1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	16	20	35	34	30	22	24	25	25	
Общая физическая подготовка	110	100	115	120	120	230	240	280	290	
Специальная физическая подготовка	80	5	86	84	86	130	160	250	260	
Технико-тактическая подготовка	70	132	192	186	186	180	230	290	310	
Контрольно-переводные испытания	10	6	6	8	10	17	22	22	30	
Контрольные соревнования	20	15	15	16	16	30	30	38	48	
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	16	16	7	9	9	9	

Восстановительные мероприятия	–	–	15	–	–	4	9	12	54
Медицинское обследование	6	4	4	4	4	4	4	10	14
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
ДЗЮДО ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	НП			УТ				
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	22	22	23	23
Общая физическая подготовка	110	176	244	238	238	252	262	232	246
Специальная физическая подготовка	80	56	88	88	88	134	134	242	260
Технико-тактическая подготовка	70	60	112	112	112	170	210	292	310
Контрольно-переводные испытания	10	4	4	4	4	6	12	12	16
Контрольные соревнования	20	6	10	16	16	24	30	48	56

Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	4	20	32	48
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	8	26	51	75
Медицинское обследование	6	4	4	4	4	4	4	4	6
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	624	728	936	1040

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
БОКС ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	СОГ	НП			УТ			
	Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка	110	110	170	130	130	220	225	197
Специальная физическая подготовка	80	80	117	117	107	169	169	169
Технико-тактическая подготовка	70	70	108	148	121	174	169	197
Теоретическая подготовка	16	16	22	22	20	24	24	24
Контрольно-переводные испытания	10	10	16	16	15	16	16	16
Контрольные соревнования	20	20	30	30	40	60	60	60

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	20	20	20
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	40	40	40
Медицинское обследование	6	6	5	5	5	5	5	5
Общее кол-во часов	312	312	468	468	468	728	728	728

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ  
ЕЗДОВОЙ СПОРТ ОСШ  
(в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	СОГ	НП			УТ					
		Весь период	До года	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет			
			1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	100	100	140	140	140	160	180	210	240	
Специальная физическая подготовка	92	92	106	106	106	130	162	180	214	
Технико-тактическая подготовка	50	50	110	110	110	148	172	200	220	
Теоретическая подготовка	10	10	12	12	12	12	12	12	12	
Контрольно-переводные испытания	4	4	6	6	6	6	6	6	6	
Контрольные соревнования	4	4	10	10	10	12	12	24	24	
Участие в показательных выступлениях	10	10	6	6	6	6	6	14	14	

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	10	16	16
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	14	22	28	34
Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	10	10
Общее кол-во часов	276	276	396	396	396	504	588	700	790