



Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск  
дополнительного образования

**«Спортивная школа «Янтарь»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШ «Янтарь»

М.А.Рыбакова

« 01 » 10 2024г.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУДО СШ «Янтарь»

на 2024-2025 год

Принят решением

педагогического совета № 04

от « 01 » 10 2024г.

Разработал: заместитель директора по УВР

Пяткова Л.В.



## **1. Пояснительная записка**

Учебный план МБУДО СШ «Янтарь» на 2024-2025 учебный год обеспечивает реализацию дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта «Шахматы», «Конькобежный спорт», «Бокс», «Спортивная борьба» и программ спортивной подготовки по видам спорта «Шахматы», «Конькобежный спорт», «Бокс», «Тяжёлая атлетика», «Плавание», «Спортивная (дисциплина: греко-римская, вольная) борьба», «Киикбоксинг» и определяет распределение учебного времени по группам и этапам подготовки.

Цель учебного плана:

Реализация образовательной деятельности в учреждении в соответствии с нормативно-законодательными актами, качественная реализация образовательных программ и спортивных программ, решение педагогических задач:

- Организация досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, создание условий для физического развития, воспитания и развитие обучающихся;
- Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- Отбор одарённых детей;
- Освоение программ спортивной подготовки;
- Подготовка и профессиональная ориентация одарённых детей к поступлению в образовательные организации РФ.

## **2. Особенности построения образовательного процесса**

Образовательная деятельность в МБУДО СШ «Янтарь» осуществляется в отделениях по 7 видам спорта. Организация образовательного процесса регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами педагогов, расписанием учебных занятий.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный этап - на весь период обучения; начальная подготовка - 2-3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет, этап спортивного совершенствования (без ограничения).

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели (46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха). С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, общефизическую, тактическую и психологическую подготовку.



При составлении учебного плана соблюдается преемственность между ступенями обучения и учебно-тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ «Янтарь» (далее Учреждение) осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся: с 8.00 до 12.00 - 1 смена; с 14.00 до 20.00 - 2 смена. Расписание занятий утверждается директором школы.

### **2.1 Спортивно-оздоровительный этап**

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача СОГ - воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

### **2.2. Этап начальной подготовки (1-3 года)**

На этапы начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На этапе начальной подготовки:

- формируется стабильность состава обучающихся, продолжается работа по привитию стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

Главная задача ГНП - формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

### **2.3. Учебно-тренировочный этап (5 лет)**

На тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими федеральных государственных требований по общефизической и специальной подготовке.



## 2.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

Направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

Учебно-воспитательный и тренировочный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, медико - восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором. Цель - установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принципы и подходы реализации программ спортивной подготовки по культивируемым видам в МБУДО СШ «Янтарь» (далее Учреждении) максимально полно изложены в Федеральных стандартах спортивной подготовки:

*а) Направленность на максимально возможные достижения.*

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

*б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*в) Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.



*г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*е) Возрастание нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря (индивидуального плана) соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Результатом реализации программ спортивной подготовки является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся.

- на учебно-тренировочном этапе: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории и практическими навыками проведения соревнований;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.



Формами реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Тарификационный список МБУДО СШ «Янтарь» на 2024-2025 год

№ п/п	Вид спорта	Этап подготовки											
		итого		СОГ		НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
		групп	чел.	групп	чел.	групп	чел.	групп	чел.	групп	чел.	групп	чел.
1	Плавание	21	237	-	-	10	164	8	68	2	4	1	1
2	Спортивная борьба	17	189			8	120	8	67	1	2		
3	Конькобежный спорт	13	104	2	34	3	35	7	34	1	1		
4	Тяжёлая атлетика	7	50			4	37	3	13				
5	Бокс	10	109	1	15	4	51	5	43				
6	Шахматы	9	100	4	50	3	42	2	8				
7	Кикбоксинг	1	15			1	15						
ИТОГО		78	804	7	99	33	464	33	233	4	7	1	1

На программах спортивной подготовки занимается 804 обучающихся, на дополнительных общеразвивающих – 99 обучающихся.

### 3. Программное обеспечение образовательной деятельности

В 2024-2025 году в учреждении реализуются следующие виды программ в области физической культуры и спорта – дополнительные общеразвивающие программы, программы спортивной подготовки:

- в отделении плавания – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждённого приказом Минспорта от 16 ноября 2022г. № 1004;

- в отделении бокса - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом от 22 ноября 2022г. № 1055;

- в отделении тяжёлой атлетики - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика, утверждённого приказом Минспорта от 09 ноября 2022г. № 949;

- в отделении конькобежного спорта - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по



виду спорта конькобежный спорт, утверждённого приказом Минспорта от 16 ноября 2022г. № 995;

- в отделении спортивной борьбы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная (дисциплина: греко-римская борьба, вольная) борьба, разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утверждённого приказом Минспорта от 30 ноября 2022г. № 1091;

- в отделении шахмат - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утверждённого приказом Минспорта от 09 ноября 2022г. № 952;

- в отделении кикбоксинга - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утверждённого приказом Минспорта от 31 октября 2022г. № 885.

Дополнительные общеразвивающие программы в отделениях:

- в отделении шахмат - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Шахматы»;

- в отделении конькобежного спорта - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»;

- в отделении бокса - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс»;

Начало действия дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ с 01 сентября 2024 года.



#### 4. Организация аттестации обучающихся и комплектование учебных групп

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление в СШ на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятия выбранным видом спорта (с указанием группы здоровья).

На программы спортивной подготовки зачисляются лица:

- на этап начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и выполнившие приемные нормативы.
- на учебно-тренировочный этап принимаются лица, прошедшие подготовку на начальном этапе не менее двух лет и выполнившие контрольные нормативы.
- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд или норматив Кандидата в мастера спорта России. Минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет. Наполняемость групп от 1 человека. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуального плана.
- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие этап подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и выполнивших Мастера спорта России. Минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет. Наполняемость групп от 1 человека. Продолжительность этапа не ограничена. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуального плана.

Перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки или группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативов общефизической и специальной подготовки и уровня спортивной квалификации.

Перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки или группу следующего года обучения производится решением приемной комиссии или апелляционной комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей спортивной подготовки и медицинского заключения. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год и этап обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.



**Этапы и периоды спортивной подготовки занимающихся,  
численный состав, максимальный объем  
тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (ак.час.)
Высшего спортивного мастерства	без ограничения	1	2-3	3	20
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	2	4-6	10	20-28
	свыше одного года	1	4-6	8	20-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	Устанавливается в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта	10-12	20	10-14
	второй год		9-11	20	10-14
	третий год		8-10	16	10-14
	четвертый год		7-9	14	14-18
	пятый год		6-8	12	14-18
Начальной подготовки	первый год	8	14-16	30	4,5-6
	свыше 1 года		12-14	24	6-8
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	12-15	30	до 6*

\* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Группы комплектуются в отделениях Учреждения в соответствии с требованиями программы по видам спорта и контрольно-переводными нормативами, которые включают в себя:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в СШ;
- уровень спортивной подготовки (спортивные разряды, результаты выступления в соревнованиях);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

При комплектовании групп учебно-тренировочного этапа допускается объединение спортсменов имеющих различный стаж занятий на данном этапе (при условии, что разница в уровне спортивной подготовленности не превышает 2-х двух спортивных разрядов).



2024-2025  
Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования  
" Спортивная школа "Янтарь"

Тренеры-преподаватели реализующие дополнительные общеразвивающие программы и образовательные программы спортивной подготовки

дополнительные

ФИО тренера	Квалификационная категория	Вид спорта	Наименование программы	Количество занимающихся				
				СОГ	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
2024-2025								
Гафуров Руслан Равильевич	первая категория	бокс	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс"		12	13		
Никулин Дмитрий Геннадьевич	высшая категория	бокс	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс"		27	17		
Гаптрофеев Клим Валерьевич	высшая категория	бокс	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс", дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс"	15	12	13		
Волгина Наталья Викторовна	высшая категория	конькобежный спорт	Дополнительная общеразвивающая программа по конькобежному спорту, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт"		13	10		
Субботина Юлия Викторовна	без категории	конькобежный спорт	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт"			6	1	
Черепкин Данила Владимирович	без категории	конькобежный спорт	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт"	23	10			
Сенькина Наталья Александровна	высшая категория	конькобежный спорт	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт"			12		
Безпризывная Ирина Валерьевна	высшая категория	конькобежный спорт	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт"	11	12	6		
Ячменёв Юрий Иванович	высшая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"			9	1	
Радионова Ольга Павловна	первая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"			9		
Авдеев Александр Иванович	первая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"			16		
Ермолаев Сергей Дмитриевич	высшая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		15	7	3	



Лебедева Светлана Александровна	первая категория	плавание	2024-2025 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		32	13		
Галкина Анастасия Алексеевна	высшая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		30	6		1
Быстрицкий Владислав Олегович	первая категория	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		35	8		
Лейкус Евгений Николаевич	без категории	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		37			
Дубовицкий Артём Игоревич	без категории	плавание	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Плавание"		15			
Ерошкин Олег Леонидович	высшая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (дисциплина: греко-римская) борьба"		13	12		
Григорьев Игорь Романович	первая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (дисциплина: греко-римская) борьба"		35			
Бердников Аркадий Леонидович	высшая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (дисциплина: греко-римская) борьба"		14	12		
Бердников Евгений Аркадьевич	первая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная		14	15		
Абсалихов Артемий Фанисович	высшая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская, вольная борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (дисциплина: греко-римская) борьба"		30	10	2	
Лузин Вячеслав Владимирович	высшая категория	спортивная (дисциплина: греко-римская борьба)	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (дисциплина: греко-римская) борьба"		14	18		
Рытов Александр Андреевич	без категории	тяжёлая атлетика	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжёлая атлетика"		19	5		
Зотин Александр Анатольевич	высшая категория	тяжёлая атлетика	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжёлая атлетика"		18	8		



Константинов Владимир Алексеевич	без категории	шахматы	2024-2025 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Шахматы"	25	15			
Смолянинов Валерий Михайлович	без категории	шахматы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по		12	8		
Зверева Татьяна Ивановна	высшая категория	шахматы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Шахматы" Дополнительная	25	15			
Гриценко Роман Юрьевич	без категории	кикбоксинг	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Кикбоксинг"		15			
ИТОГО				99	464	233	7	1