



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа "Ямбург"»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
№ 1 от 20 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБУДО «КСШ «Ямбург»
М.А. Волкова

Приказ № 40 от 30 августа 2024 года

Пояснительная записка к учебному плану
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Кингисеппская
спортивная школа "Ямбург"
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КСШ «Ямбург»
на 2024-2025 учебный год

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кингисеппская спортивная школа «Ямбург» разработан в соответствии с перечнем нормативных документов:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".
- Приказ Минспорта РФ 22 ноября 2022 года №1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 года № 740 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Уровня учреждения дополнительного образования:

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;
- Дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта;
- Уставом МБУДО «КСШ «Ямбург»,
- Локальными нормативными актами МБУДО «КСШ «Ямбург».

В 2024-2025 учебном году в МБУДО «КСШ «Ямбург» реализуются Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по следующим видам спорта: бокс, каратэ, тхэквондо, художественная гимнастика. Также Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо, Дополнительная общеразвивающая программа в области физической

культуры и спорта «Основы тхэквондо», Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу, Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Основы бокса», Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Основы танцевального спорта», Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту.

Согласно учебному плану, в МБУДО «КСШ «Ямбург» в 2024-2025 учебном году будет работать 22 учебно-тренировочные группы. Всего обучающихся – 372 человека.

Программы преследуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов. В программном материале предусмотрены *разделы*:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Образовательный процесс в учреждении ведется на русском языке. МБУДО «КСШ «Ямбург» организует работу с постоянным составом воспитанников в течение года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- инструкторская и судейская практика.

Обучение воспитанников в МБУДО «КСШ «Ямбург» осуществляется по этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается педагогическим советом МБУДО «КСШ «Ямбург» в зависимости от специфики вида спорта, федеральных стандартов спортивной подготовки, периода и задач подготовки.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО «КСШ «Ямбург» зависит от вида спорта и составляет 6-10 лет.

Режим занятий воспитанников:

– содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом МБУДО «КСШ «Ямбург», исходя из дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, дополнительных общеразвивающих программ, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности;

– расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходной день (суббота). МБУДО «КСШ «Ямбург» организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время могут быть организованы учебно-тренировочные сборы на месте и на выезде.

Учреждение самостоятельно в выборе системы и форм оценок обучающихся. Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной тренировки по избранному виду спорта.

Комплектация МБУДО «КСШ «Ямбург» на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Группа начальной подготовки 1 года обучения	1	20	6
2	Группа начальной подготовки 2 года обучения	1	15	8
3	Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	1	16	12

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по боксу

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	1	20	4

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Основы бокса»

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	1	20	2

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	2	40	8

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Основы танцевального спорта»

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	2	40	4

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Группа начальной подготовки 2 года обучения	1	18	6
2	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	1	13	10
3	Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	1	12	16

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по тхэквондо

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	4	87	16

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Основы тхэквондо»

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Спортивно-оздоровительная группа	4	80	8

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во часов
1	Группа начальной подготовки 1 года обучения (ката)	1	20	4,5
2	Группа начальной подготовки 1 года обучения (весовая категория)	1	18	8

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№	Этап обучения	Кол-во	Кол-во	Кол-во
---	---------------	--------	--------	--------

п/п		групп	человек	часов
1	Группа начальной подготовки 2 года обучения	2	23	16
	Группа начальной подготовки 3 года обучения	2	20	16
2	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	1	8	12
3	Тренировочная группа 3 года обучения	2	13	28
4	Тренировочная группа 4 года обучения	2	11	28
5	Тренировочная группа 5 года обучения	2	18	28

Учебно-тематические планы работы на 2024-2025 учебный год

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта "Бокс" на 2024-2025 учебный год

	Год обучения	НП-1	НП-2	УТ-2
	Количество часов в неделю	6 часов	8 часов	12 часов
1	Общая физическая подготовка	120	137	124
2	Специальная физическая подготовка	34	62	100
3	Участие в соревнованиях	-	-	12
4	Техническая подготовка	76	115	167
5	Тактическая подготовка	-	16	73
6	Теоретическая подготовка	15	16	18
7	Психологическая подготовка	15	16	18
8	Тестирование и контрольные мероприятия	6	6	18
9	Инструкторская практика	-	-	26
10	Судейская практика	-	-	20
11	Самообразование	40	40	30
12	Медико-восстановительные мероприятия	6	8	18
	ВСЕГО	312	416	624

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по боксу" на
2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю		4 часа
1	Теоретическая подготовка	8

2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Технико-тактическая подготовка	22
5	Бокс	54
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	3
8	Контрольно-переводные нормативы	-
9	Психологическая подготовка	7
10	Медицинский контроль	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6
	ВСЕГО	184

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной "Основы бокса" на
2024-2025 учебный год

	Количество часов в неделю	2 часа
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	20
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Технико-тактическая подготовка	13
5	Бокс	28
6	Участие в соревнованиях	
7	Психологическая подготовка	6
8	Медицинский контроль	1
	Всего	88

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по танцевальному спорту" на
2024-2025 учебный год

	Количество часов в неделю	4 часа
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая подготовка	28
5	Танцевальный спорт	54
6	Инструкторская и судейская практика	3
7	Психологическая подготовка	7

8	Медицинский контроль	2
	ВСЕГО	184

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта "Основы танцевального
спорта"" на
2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю		2 часа
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	21
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Технико-тактическая подготовка	14
5	Танцевальный спорт	27
6	Психологическая подготовка	5
7	Медицинский контроль	1
	ВСЕГО	88

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта "тхэквондо МФТ" на 2024-2025 учебный год

	Год обучения	НП-2	Т-1	Т-3
	Количество часов в неделю	6 часов	10 часов	16 часов
1	Общая физическая подготовка	110	107	165
2	Специальная физическая подготовка	88	106	198
3	Техническая подготовка	66	156	265
4	Тактическая подготовка	-	51	88
5	Теоретическая подготовка	24	31	33
6	Тестирование и контрольные мероприятия	4	8	10
7	Самообразование	20	30	40
8	Психологическая подготовка	-	31	33
9	ВСЕГО	312	520	832

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по тхэквондо" на
2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю		4 часа
1	Теоретическая подготовка	8

2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Технико-тактическая подготовка	22
5	Тхэквондо ГТФ	54
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований
7	Инструкторская и судейская практика	3
8	Контрольно-переводные нормативы	-
9	Психологическая подготовка	7
10	Медицинский контроль	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6
	ВСЕГО	184

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта "Основы тхэквондо"" на 2024-2025 учебный год

	Количество часов в неделю	2 часа
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	20
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Технико-тактическая подготовка	13
5	Тхэквондо ГТФ	28
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований
7	Психологическая подготовка	6
8	Медицинский контроль	1
	ВСЕГО	88

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" на 2024-2025 учебный год

	Год обучения	НП-1 (ката)	НП-2 (вес)
	Количество часов в неделю	4,5 часа	8 часов
1	Общая физическая подготовка	84	119
2	Специальная физическая подготовка	-	20
3	Техническая подготовка	99	115
4	Тактическая подготовка	-	68

5	Теоретическая подготовка	11	11
6	Психологическая подготовка	-	11
7	Интегральная подготовка	22	35
8	Тестирование и контрольные мероприятия	4	8
9	Самообразование	14	29
	ВСЕГО	234	416

Годовой учебно-тренировочный график
по "Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика" на 2024-2025 учебный год

	Год обучения	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-3	Т-4	Т-5
	Количество часов в неделю	8 часов	8 часов	12 часов	12 часов	14 часов	14 часов
1	Общая физическая подготовка	163	163	62	72	72	72
2	Специальная физическая подготовка	83	83	124	131	131	131
3	Техническая подготовка	106	106	275	351	351	351
4	Тактическая подготовка	-	-	23	26	26	26
5	Психологическая подготовка	-	-	23	23	23	23
6	Теоретическая подготовка	14	14	30	32	32	32
7	Аттестация	4	4	8	8	8	8
8	Соревновательная деятельность	6	6	21	23	23	23
9	Восстановительные мероприятия	6	6	12	12	12	12
10	Медицинское обследование	4	4	6	8	8	8
11	Самообразование	30	30	40	42	42	42
	ВСЕГО	416	416	624	728	728	728

Зам. директора по УВР и безопасности

Тислер И.Н.