

# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Тамбовского областного государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»  
на 2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Учебный план Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее – ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») 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».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

1) дополнительные общеразвивающие программы «Спортивная гимнастика», «Восточное боевое единоборство», «Развиваемся в движении», «Основы адаптивного спорта».

№ п/п	Название программы	Количество недель	Количество часов в год	Режим занятий	Количество обучающихся
1	«Спортивная гимнастика»	36	72	2 раза по 1 часу	15-30
2	«Восточное боевое единоборство»	36	208	2 раза по 2 часа	15-20
3	«Развиваемся в движении»	36	72	2 раза по 1 часу	8-10
4	«Основы адаптивного спорта»	36	144	2 раза по 2 часа	12-15

2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Спорт лиц с проблемами интеллектуального развития», «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика».

Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	520	624	624	832	1040

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	15	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	780	780	936	1248

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	780	832	936	1248

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
	не ограничивается	11	До года	5

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс										
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в п.3.3 Положения о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Баскетбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	52	60	80	60	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	34	55	70	66	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	38	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	77	96	129	100	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	42	58	79	66	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	4	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	8	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	23	37	50	66	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	8	10	10	12	12	25	31
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>



**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Волейбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	70	60	80	74	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	30	55	70	83	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	48	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	56	96	129	124	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	28	58	79	83	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	5	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	10	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	44	37	50	83	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	10	10	10	12	12	25	31
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта  
«Спортивная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	14	15	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10		5	5	5	5	5	2	2
1	Общая физическая подготовка	67	92	58	69	82	32	32	22	25
2	Специальная физическая подготовка	39	49	147	177	205	195	195	238	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	15	18	21	58	58	126	187
4	Техническая подготовка	117	156	265	318	371	429	429	468	600
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	6	10	12	14	24	24	28	37
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	10	12	14	14	14	18	37
7	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	5	6	7	14	14	18	25
8	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	10	12	14	14	14	18	37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта  
«Художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
			НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	67	124	170	60	60	70	75	70	27	24
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	84	132	132	154	175	184	126	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	30	30	35	49	40	72	104
4.	Техническая подготовка	68	93	122	330	330	385	397	442	612	793
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	12	16	24	24	28	28	32	18	24
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	6	8	24	24	28	28	32	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	6	8	24	24	28	28	32	36	48
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта  
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	20	22
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	138	248	248	260	260	312	364	390	370	283
2.	Специальная физическая подготовка	44	64	64	130	130	144	168	168	270	363
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0			5	5	6	7	8	40	60
4.	Техническая подготовка	30	56	56	95	95	114	133	150	240	294
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	28	28	15	15	18	21	24	60	72
6.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	12	12	5	5	6	7	8	20	24
7.	Интегральная подготовка	10	4	4	5	5	12	14	16	20	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	5	5	12	14	16	20	24
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

## Учебный план

Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»  
на 2023-2024 уч.г.

Дополнительные образовательные программы		ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					Итого
		О-1		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
<b>Баскетбол</b>	кол-во групп		0	2	1	2	1	1	0	1	1	<b>9</b>
	ч/нед.		0	4,5	6	8	8	10	0	12	12	<b>60,5</b>
	всего часов		0	9	6	16	8	10	0	12	12	<b>73</b>
<b>Волейбол</b>	кол-во групп		0	1	2	2	2	1	0	1	0	<b>9</b>
	ч/нед.		0	4,5	6	8	10	10	0	12	0	<b>50,5</b>
	всего часов		0	4,5	12	16	20	10	0	12	0	<b>74,5</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	кол-во групп		1	3	2	0	3	2	2	0	0	<b>13</b>
	ч/нед.		2	4,5	6	0	10	12	14	0		<b>48,5</b>
	всего часов		2	13,5	12	0	30	24	28	0	0	<b>109,5</b>
<b>Художественная гимнастика</b>	кол-во групп		0	0	2	1	0	0	0	0	0	<b>3</b>
	ч/нед.		0	0	6	8	0	0	0	0	0	<b>14</b>
	всего часов		0	0	12	8	0	0	0	0	0	<b>20</b>
<b>Восточное боевое единоборство</b>	кол-во групп		2	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>2</b>
	ч/нед.		4	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>4</b>
	всего часов		8	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>8</b>
<b>Адаптивный спорт</b>	кол-во групп	1	4	2	2	0	0	2	0	0	0	<b>11</b>
	ч/нед.	2	4	4,5	8	0	0	10	0	0	0	<b>28,5</b>
	всего часов	2	16	9	16	0	0	20	0	0	0	<b>63</b>
<b>ИТОГО</b>	кол-во групп	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>47</b>
	всего часов	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>348</b>

