



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

А.Б. Гербов

2021 года

### Учебный план

## ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» на 2021 – 2022 учебный год

### Пояснительная записка

Организационно-правовая форма – государственное бюджетное учреждение, тип – спортивное учреждение, вид – Спортивная школа олимпийского резерва (Далее – СШОР).

ГБУ НАО СШОР «Труд» реализует программы дополнительного образования, программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по видам спорта, а также программы спортивной подготовки по видам спорта. Основное предназначение ГБУ НАО СШОР «Труд» в реализации программ дополнительного образования - развитие мотивации личности и всестороннего удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей на основе усвоения образовательных программ, сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, создание оптимальных условий развития личности способной к самоутверждению, самореализации, самооценке и саморазвитию в существующем социуме. Основное предназначение ГБУ НАО СШОР «Труд» в реализации программ спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки развитие мотивации личности и всестороннего удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей на основе усвоения образовательных программ, сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, создание оптимальных условий развития личности способной к самоутверждению, самореализации, самооценке и саморазвитию в существующем социуме, подготовка спортивного резерва для зачисления в начальный этап спортивной подготовки по видам спорта.

Образовательный процесс организован на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» утвержденный Приказом министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 года;
- Устав ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;
- Локальные акты ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд».

### **Цель ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»:**

Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, улучшение физической подготовленности, физического и духовного развития детей и молодёжи, подготовка спортивного резерва.

***Задачи ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» - создание условий для:***

- реализации федеральных и территориальных программ направленных на развитие физической культуры и спорта;
- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом, а также для художественно-эстетических занятий подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;
- формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышения уровня образованности в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- улучшения качества физического воспитания и образования населения;
- агитации и пропаганды здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом «трудных детей»;
- укрепление материально-технической базы для занятий физической культуры и спортом.

В 2021 – 2022 учебном году в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» реализуются дополнительные общеразвивающие программы по следующим видам спорта: Фигурное катание, Чир спорт, Тхэквондо ГТФ, Танцевальный спорт.

В 2021 – 2022 учебном году в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» реализуются программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по следующим видам спорта: Хоккей с шайбой, Фигурное катание, Тхэквондо ГТФ, Тхэквондо ВТ.

Программы реализуют различные цели и задачи от общественного оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия.

Образовательный процесс в учреждении ведется на русском языке, культивируются только виды спорта, включенные в государственную программу физического воспитания населения. ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» организует работу с постоянным составом обучающихся в течение учебного года.

***Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:***

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические) 9-10 месяцев;
- работа по индивидуальным планам подготовки (на период отпуска педагога);
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные испытания;
- медицинский осмотр;
- участие в организации спортивных праздников и соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий обучающихся в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»:

- содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих объем тренировочной работы, требования к уровню подготовки;



- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Груд» по представлению педагогами дополнительного образования с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм;

- деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Всего укомплектовано группы: СОЭ – 27.

Количество учебных часов в неделю: СОЭ – 6 академических часов, 1 академический час равен 45 минутам.

*Хоккей с шайбой (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	15 – 20	6	222	74	4	24
<b>Итого:</b>					<b>74</b>	<b>4</b>	<b>24</b>

*Фигурное катание на коньках (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	31	3	18
<b>Итого:</b>					<b>31</b>	<b>3</b>	<b>18</b>

*Фигурное катание на коньках*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	15	1	6
<b>Итого:</b>					<b>15</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

*Чир-спорт*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	48	4	24
<b>Итого:</b>					<b>48</b>	<b>4</b>	<b>24</b>

*Танцевальный спорт*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	18	1,5	9
<b>Итого:</b>					<b>18</b>	<b>1,5</b>	<b>9</b>



**Тхэквондо ГТФ (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	25	2	12
<b>Итого:</b>					<b>25</b>	<b>2</b>	<b>12</b>

*Тхэквондо ГТФ*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	114	13,5	81
<b>Итого:</b>					<b>114</b>	<b>13,5</b>	<b>81</b>

*Тхэквондо ВТ (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)*

Этапы подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (ч.)	Годовая нагрузка (ч.)	Количество обучающихся (чел.)	Количество групп (чел.)	Нагрузка учебно-тренировочной работы в неделю
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки	5 лет	12 – 15	6	222	23	2	12
<b>Итого:</b>					<b>23</b>	<b>2</b>	<b>12</b>

**Дополнительные общеразвивающие программы  
физкультурно-спортивной направленности**

Дополнительная общеразвивающая программа	Возраст обучающихся	Срок реализации программ	Вид образовательной программы
<p><b><u>Чир спорт</u></b> Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир спорт», утверждена педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» Протокол № 7 от 30 августа 2019 года.</p>	5 – 17 лет	5 лет	Дополнительная общеразвивающая
<p><b><u>Хоккей с шайбой</u></b> Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой», утверждена педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» Протокол № 5 от 30 августа 2019 года.</p>	5 – 17 лет	5 лет	Дополнительная общеразвивающая
<p><b><u>Фигурное катание</u></b> Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание», утверждена педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» Протокол № 7 от 30 августа 2019 года.</p>	4 – 18 лет	5 лет	Дополнительная общеразвивающая
<p><b><u>Тхэквондо ГТФ</u></b> Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо», утверждена педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» Протокол № 7 от 30 августа 2019 года.</p>	7 – 18 лет	5 лет	Дополнительная общеразвивающая
<p><b><u>Танцевальный спорт</u></b> Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт», утверждена</p>	5 – 18 лет	5 лет	Дополнительная общеразвивающая



педагогическим советом ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» Протокол № 5 от 30 августа 2019 года.			
--	--	--	--

### Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Хоккей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ледовая арена</li> <li>• Шабрадром</li> <li>• Спортивный зал</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
2	Танцевальный спорт	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал хореографии</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
3	Чир спорт	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал хореографии</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
4	Тхэквондо ГТФ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал единоборств</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
5	Фигурное катание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ледовая арена</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>