

Утверждено
педагогическим советом
МБУДО «Спортивная школа»
Протокол № 6 от 29.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Спортивная школа»

И.Н. Смоляков

Приказ № 153 от 1.09.2025г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа»
на 2025-2026 учебный год

г. Новоалександровск 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план является документом, определяющий требования к организации образовательного процесса в учреждении. Учебный план МБУДО «Спортивная школа» определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин, практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный план МБУДО «Спортивная школа» разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 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 спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБУДО «Спортивная школа».

МБУДО «Спортивная школа» реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, которые подразделяются на дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ по видам спорта:

- 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,**
- 2. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА,**
- 3. РУКОПАШНЫЙ БОЙ,**
- 4. ФУТБОЛ,**
- 5. ВОЛЕЙБОЛ,**
- 6. САМБО**

На спортивно-оздоровительный этап принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления от родителей (законных представителей), справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 46 недель.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю 6 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам

Годовой учебно-тренировочный план - график в спортивно-оздоровительной группе по видам спорта волейбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика, самбо, рассчитанный на 46 недель.

№	Разделы подготовки	Количество часов (СОГ)
1	Общая физическая подготовка	118
2	Специальная подготовка	60
3	Техническая подготовка	78
4	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6
5	Участие в соревнованиях	6
6	Контрольно-переводные норм-вы	4
7	Медицинское обследование	4
8	Количество часов в неделю	6
9	Количество часов в год	276
10	Количество тренировок в неделю	3

Годовой учебно-тренировочный план - график в спортивно-оздоровительной группе по футболу, рассчитанный на 46 недель.

№	Разделы подготовки	Количество часов (СОГ)
1	Общая физическая подготовка	78
2	Специальная подготовка	60
3	Техническая подготовка	118
4	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6
5	Участие в соревнованиях	6
6	Контрольно-переводные норм-вы	4
7	Медицинское обследование	4
8	Количество часов в неделю	6
9	Количество часов в год	276
10	Количество тренировок в неделю	3

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки реализуются по видам спорта:

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
2. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА,
3. РУКОПАШНЫЙ БОЙ,
4. ФУТБОЛ

на следующих этапах:

1). ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, по результатам контрольных нормативов на основании письменного заявления от родителей (законных представителей), справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;

Обучение ориентировано на 3-х летний срок обучения (в зависимости от способностей обучаемого).

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели:

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- до года — 6 (астрономических) часов в неделю;
- до двух лет — 7 (астрономических) часов в неделю;
- до трех лет — 8 (астрономических) часов в неделю;

2). УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.

На учебно-тренировочный этап – зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

Обучение ориентировано на 5-и летний срок обучения.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели:

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

-учебно-тренировочные группы 1 года - 10 часов в неделю;

-учебно-тренировочные группы 2 года - 11 часов в неделю;

-учебно-тренировочные группы 3 года - 12 часов в неделю;

-учебно-тренировочные группы 4 года - 14 часов в неделю;

-учебно-тренировочные группы 5 года - 16 часов в неделю.

РЕЖИМ РАБОТЫ МБУДО «Спортивная школа» - 6-дневная рабочая неделя.

Учебный план дает возможность спортивной школе:

- определиться в своей образовательной стратегии;

- осуществить основные направления в образовательной подготовке обучающихся.

Учебный план МБУДО «Спортивная школа» реализуется в течение учебного года полностью.

Предельно допустимая учебная нагрузка не превышает.

Годовой учебно - тренировочный план МБУДО «Спортивная школа»

по виду спорта «Легкая атлетика»

с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7-8	10-12		12-16			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3			
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20			8-16				
				ЭНП-1 (6 час)	ЭНП-2 (7 час)	ЭНП-3 (8 час)	До трех лет		Свыше трех лет
					УТГ-1 (10 час)	УТГ-2 (11 час)	УТГ-3 (12 час.)	УТГ-4 (14 час)	УТГ-5 (16час)
1.	Общая физическая подготовка	130	142	158	165	180	190	185	210
2.	Специальная физическая подготовка	98	106	122	145	160	175	210	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	15	20	30	35	40	50
4.	Техническая подготовка	60	80	90	144	154	170	220	250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	25	30	35	36	45	48
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	8	12	14
7.	Медицинские, медико-	2	2	2	4	4	4	6	8

	биологические, восстановительные мероприятия								
8.	Контрольно-переводные нормативы	2	4	4	6	6	6	10	12
9.	Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16
10.	Количество аудиторных занятий (час)	276	322	368	460	506	552	644	736
11.	Самостоятельная работа(час)	36	42	48	60	66	72	84	96
12.	Количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	832

**Годовой учебно - тренировочный план МБУДО «Спортивная школа»
по виду спорта «Рукопашный бой»**

с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7-8		8-14		12-18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24			10-20				
		ЭНП-1 (6 час)	ЭНП-2 (7 час)	ЭНП-3 (8 час)	До трех лет		Свыше трех лет		
					УТГ-1 (10 час)	УТГ-2 (11 час)	УТГ-3 (12 час.)	УТГ-4 (14 час)	УТГ-5 (16 час)
1	Общая физическая подготовка	160	155	185	210	236	160	214	256
2	Специальная физическая подготовка	70	75	75	110	114	140	160	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	18	24	30	40	40	54
4	Техническая подготовка	66	90	100	130	144	230	260	270
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	14	16	22	24	26	26	36
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	10	12	12	14	14	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	8	8	8	8	10	10	12
8	Контрольно-переводные нормативы	2	2	4	4	4	4	4	4
9	Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16

10	Количество аудиторных занятий (час)	276	322	368	460	506	552	644	736
11	Самостоятельная работа(час)	36	42	48	60	66	72	84	96
12	Количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	832

Годовой учебно - тренировочный план МБУДО «Спортивная школа»

по виду спорта «Тяжелая атлетика»

с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7-8		8-14		12-18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16			6-12				
				ЭНП-1 (6 час)	ЭНП-2 (7час)	ЭНП-3 (8час)	До трех лет		Свыше трех лет
					УТГ-1 (10час)	УТГ-2 (11час)	УТГ-3 (12час.)	УТГ-4 (14час)	УТГ-5 (16час)
1.	Общая физическая подготовка	185	190	220	256	260	218	270	300
2.	Специальная физическая подготовка	70	75	90	135	170	248	280	322
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	18	20	28	28	40	50	65
4.	Техническая подготовка	35	42	40	55	56	50	50	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	25	30	24	24	24	25	30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	20	25	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	12	14	10	20	20	24	26
8.	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	4	4	4	4	4
9.	Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16
10.	Количество аудиторных занятий (час)	276	322	368	460	506	552	644	736
11.	Самостоятельная работа(час)	36	42	48	60	66	72	84	96
12.	Количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	832

Годовой учебно - тренировочный план МБУДО «Спортивная школа»

по виду спорта «Футбол»

с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7-8		10-12		12-16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28			12-24				
		ЭНП-1 (6 час)	ЭНП-2 (7 час)	ЭНП-3 (8 час)	До трех лет		Свыше трех лет		
					УТГ-1 (10 час)	УТГ-2 (11 час)	УТГ-3 (12 час.)	УТГ-4 (14 час)	УТГ-5 (16 час)
1.	Общая физическая подготовка	50	56	62	82	85	100	110	118
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	45	60	70	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	40	42	50	58
4.	Техническая подготовка	150	164	184	194	200	110	130	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	36	40	68	80	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	16	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	12	16	14	20	58	70	80
8.	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	4	4	4	4	6
9.	Интегральная подготовка	98	122	144	104	126	168	198	230
10.	Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16
11.	Количество аудиторных занятий (час)	276	322	368	460	506	552	644	736
12.	Самостоятельная работа(час)	36	42	48	60	66	72	84	96
13.	Количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	832

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУДО "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	7	175	6	42	276	1932	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3	1	15	8	8	416	416	3,6
УТГ-1	1	12	10	10	520	520	6
УТГ-2	1	12	11	11	572	572	9
УТГ-3			12		624		12
УТГ-4			14		728		13
УТГ-5			16		832		14
Итого	10	214		71		3440	

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	1	25	6	6	276	276	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3			8		416		3,6
УТГ-1			10		520		6
УТГ-2	1	12	11	11	572	572	9
УТГ-3	1	12	12	12	624	624	12
УТГ-4			14		728		13
УТГ-5			16		832		14
всего	3	49		29		1482	

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	2	50	6	12	276	552	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3			8		416		3,6
УТГ-1	1	12	10	10	520	520	5
УТГ-2			11		572		8
УТГ-3	1	12	12	12	624	624	11
УТГ-4			14		728		12
УТГ-5			16		832		13
всего	4	74		34		1696	

ФУТБОЛ

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	2	50	6	12	276	552	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3			8		416		3,6
УТГ-1	1	12	10	10	520	520	5
УТГ-2	1	12	11	11	572	572	8
УТГ-3	1	12	12	12	624	624	11
УТГ-4			14		728		12
УТГ-5			16		832		13
всего	5	86		45		2268	

ВОЛЕЙБОЛ

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	2	50	6	12	276	552	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3			8		416		3,6
УТГ-1			10		520		6
УТГ-2			11		572		9
УТГ-3			12		624		12
УТГ-4			14		728		13
УТГ-5			16		832		14
всего	2	50		12		552	

САМБО

этап подготовки	кол-во групп	к-во уч-ся во всех группах	к-во часов в неделю в 1 группе	к-во часов в неделю во всех группах	к-во часов в год в одной группе	к-во часов в год во всех группах	норма оплаты в %
СОГ	2	50	6	12	276	552	2,2
ЭНП-1			6		312		2,2
ЭНП-2			7		364		3
ЭНП-3			8		416		3,6
УТГ-1			10		520		6
УТГ-2			11		572		9
УТГ-3			12		624		12
УТГ-4			14		728		13
УТГ-5			16		832		14
всего	2	50		12		552	

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУДО "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
НА 2025-2026 УЧ.ГОД.**

Количество часов в год на спортивно-оздоровительном этапе: **4416**

Количество часов в год на этапе начальной подготовки: **416**

Количество часов в год на учебно-тренировочном этапе: **5148**

вид спорта	количество групп	количество учащихся во всех группах	количество часов в неделю во всех группах	количество часов в год во всех группах
Легкая атлетика	10	214	71	3440
Тяжелая атлетика	3	49	34	1472
Волейбол	2	50	12	552
Рукопашный бой	4	74	34	1696
Самбо	2	50	12	552
Футбол	5	86	45	2268
Итого:	24	445	189	9980

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816859

Владелец Смоляков Игорь Николаевич

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026