

Утвержден
педагогическим советом школы
протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

Утверждаю
приказом по МБУ ДО СШ
от 01 сентября 2025г. № 75
Директор МБУ ДО СШ



И.М. Цёма

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

с.Курсавка
Андроповский муниципальный округ
Ставропольский край

Пояснительная записка к учебному плану на 2025 – 2026 учебный год

Учебный план составлен в соответствии с нормативно-правовой базой: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказ министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03 августа 2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», приказ министерства спорта Российской Федерации № 57 от 27 января 2023 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение).

Учебный план МБУ ДО СШ проектируется на учебный год и регламентирует планирование и организацию образовательного процесса, раскрывает поэтапность и последовательность его существования, определяет сроки, минимальную наполняемость, максимальный объем учебно-тренировочной работы: час, неделю, месяц, год. Это комплексное планирование задач обучения, развития, воспитания детей и подростков средствами спортивной подготовки с учетом особенности этапов обучения.

Содержание учебного плана школы обозначает лишь основные направления практической реализации разнообразных программ.

Занятия по культивируемым видам спорта в школе проводятся на протяжении всего периода обучения учащихся в следующих формах: учебные занятия (практические, теоретические, индивидуальные), самостоятельные, массовые оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Основная форма спортивной подготовки в школе – практические и теоретические занятия, которые планируются в учебных планах, включаются в учебное расписание и их проведение обеспечивается на всех годах обучения детей и подростков в объеме 6, 9, 12 и 18 часов в неделю. Для проведения тренировочных занятий созданы группы в соответствии с этапами и годами обучения, определяющими максимально возможную нагрузку детей разного пола и возраста, связанную с их физиологическими возможностями. Концептуальный учебный план школы обеспечивает создание пространства многообразных видов деятельности обучающихся, неформальный характер объединений, общения по интересам,

«неоценочные» формы, которые определяют результаты саморазвития личности ребенка.

Работа тренеров-преподавателей школы с различными группами учащихся скоординирована расписанием, регламентирующим режим занятий и предельную учебную нагрузку детей и подростков с учетом их занятости в общеобразовательной школе.

При составлении учебного плана учитывался режим учебно-тренировочных занятий и дополнительно 2 недели на учебно-тренировочные сборы для учебно-тренировочных групп с недельной нагрузкой 18 часов (тренировочный этап, период углубленной специализации). Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и, начиная с учебно-тренировочных групп, может снижаться на 25% в зависимости от плана соревнований, от специфики вида спорта, периода и цикла подготовки.

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

Спортивно-оздоровительный этап (весь период)

Наполняемость групп - 30 человек

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечил бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

Содержание спортивно – оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами физкультурно-спортивной направленности. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

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.

Этап начальной подготовки (НП)

Наполняемость групп: 25 человек (до 1 года)

20 человек (свыше 1 года)

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиями избранным видом спорта;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.

Содержание этапа начальной подготовки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Наполняемость групп: 20 человек

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых физических нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике ведения спортивной борьбы в избранном виде спорта, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП; выполнение более высоких спортивных разрядов.

Содержание учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и реализуемыми, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по командным игровым видам спорта должны:

- 1) содержать следующие предметные области:
 - теория и методика физической культуры и спорта;
 - общая физическая подготовка;
 - избранный вид спорта;
 - специальная физическая подготовка.
- 2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по спортивным единоборствам должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Дополнительные образовательные программы спортивно-оздоровительного этапа направлены на:

- физическое воспитание личности,
- выявление одаренных детей,
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28.09.2021 г.);
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации № 57 от 27.01.2023 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».