

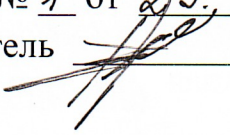
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
В.В.Чертов
приказ № 244 от 08.09. 2025 год



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 09.08 2025 г.
Председатель _____



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022), Уставом «ДЮСШ № 1».

Учебный план направлен на достижение основных целей «ДЮСШ № 1» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей «ДЮСШ № 1» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Дополнительные общеразвивающие программы разработаны с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022), «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта России от 13.09.2013 г. № 730).

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;

- нормативная часть;
- учебный план;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы «ДЮСШ № 1» направлены на физкультурно-спортивную деятельность для обучающихся от 6 до 21 года, общеобразовательные программы – для СОГ - обучающихся от 6 до 17 лет):

- **легкая атлетика** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель); для СОГ – срок реализации 1 год обучения 39 недель.

- **волейбол** (мальчики, девочки) – дополнительная общеобразовательная программа по волейболу, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель); программа СОГ рассчитана на 1 год обучения (39 учебных недель);

- **дзюдо** (мальчики, девочки) – дополнительная общеобразовательная программа СОГ, рассчитана на 1 год обучения (39 учебных недель); дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель)

- **футбол** (мальчики) – дополнительная общеобразовательная программа СОГ, рассчитана на 1 год обучения (39 учебных недель); дополнительная общеобразовательная программа по футболу, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель);

- **бокс** (мальчики) – дополнительная общеобразовательная программа по боксу, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель)

- **вольная борьба** (мальчики, девочки) – дополнительная общеобразовательная программа СОГ, рассчитана на 1 год обучения (39 учебных недель); дополнительная общеобразовательная программа по вольной борьбе, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель)

- **лыжные гонки** (мальчики, девочки) – дополнительная общеобразовательная программа СОГ, рассчитана на 1 год обучения (39

учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель)

- *художественная гимнастика* (девочки) – дополнительная общеразвивающая программа СОГ, рассчитана на 1 год обучения (39 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 8 лет обучения (39 учебных недель)

«ДЮСШ № 1» организует учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7 дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеразвивающих программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеразвивающим программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часа;

- на этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 3 академ. часа;
- на тренировочном этапе – 3-4 академических часа.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительный этап: целью которого является стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с освоением технических навыков в избранном виде спорта. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа не ограничен. Возраст приема 6 лет.

- Начальный этап, результатом реализации которого являются:

- - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- - освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика; лыжные гонки; футбол; волейбол; борьба вольная; дзюдо; бокс, художественная гимнастика.

- - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- - укрепление здоровья спортсменов;

- - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

- Продолжительность начального этапа составляет до 3 лет; минимальный возраст поступления: футбол – 7 лет; легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол- 8 лет; борьба вольная, дзюдо, бокс - 8 лет, художественная гимнастика – 5 лет.

- Наполняемость групп по программе легкая атлетика – 10-15 чел; лыжные гонки 12-15 чел; футбол 12-18 чел; волейбол – 12-18; борьба вольная – 12-17; дзюдо – 12-25; бокс – 12-17, художественная гимнастика – 15-20 чел.

- Целями тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика, лыжные гонки, футбол, волейбол, борьба вольная, дзюдо, бокс, художественная гимнастика.

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Продолжительность тренировочного этапа – до 5 лет. Наполняемость групп по программе легкая атлетика – 8-14 чел; лыжные гонки 10-16 чел;

футбол 12-20 чел; волейбол 10 -16; борьба вольная 8-14; дзюдо 8-14; бокс 8-14, художественная гимнастика – 10-15 чел.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Форма аттестации учащихся:

На спортивно-оздоровительном этапе аттестация не проводится.

Начальный этап:

- сдача контрольно-переводных нормативов;
- стабильность посещения учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения основ техники избранного вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап:

- контрольно-переводные испытания по годам обучения;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программ;

В течение учебного года проводятся тестирование, соревнования, зачеты и другие формы проверки и учета знаний, умений, навыков занимающихся.

Учащиеся, освоившие в полном объеме образовательную программу учебного года, переводятся на следующий этап обучения.

Перевод учащегося производится по решению педагогического совета Школы.

Учащиеся, не освоившие программу предыдущего этапа, не переводятся на следующий этап дополнительного образования.

Занимающимся, завершившим полный курс обучения, по окончании Школы выдается документ об обучении, с присвоением выполненного разряда по виду спорта установленного образца, заверенного печатью Школы. За выдачу документов об обучении и дубликатов указанных документов плата не взимается

Обучение в Школе бесплатное. Школа организует учебно-тренировочную и воспитательную работу в арендуемых спортивных сооружениях на договорной основе.

Выпускники, достигшие особых спортивных успехов, а также обучающиеся переводных групп, имеющие отличные успехи в избранном виде спорта, награждаются почетной грамотой.

Общий режим работы «ДЮСШ № 1»

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в «ДЮСШ № 1» не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-21 лет до 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией «ДЮСШ № 1» по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

«ДЮСШ № 1» организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и
минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки (ГНП)		1-й год	14	5-9
		2-й год	14	8-10
		3-й год	12	10-11
Тренировочный этап (ТГ)	Начальная специализация	1-й год	10	11-12
		2-й год	10	12-13
	Углубленная специализация	3-й год	8	13-14
		4-й год	8	15-16
		5-й год	8	16-17

- Этап начальной подготовки художественной гимнастики-5лет

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (ГНП)		1-й год	6	3	234
		2-й год	8-9	4	312/351
		3-й год	9	4	351
Тренировочный этап (ТГ)	Начальная специализация	1-й год	10-12	4	390/468
		2-й год	12-14	4	468/546
	Углубленная специализация	3-й год	14-16	5	546/624
		4-й год	16-18	5	624/702
		5-й год	18	5	702

Требования по зачислению и переводу по годам обучения
на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	5-9	9-10	10-11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 2 раза в год
Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх	Участие в контрольных играх
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 85%	Не менее 85%

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на тренировочном этапе

Требования (основания для зачисления (перевода))	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10-12	12-13	13-14	14-15	16-17
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год		медицинское обследование 2 раза в год		
Нормативы по ОФП и СФП, технической программы	Выполнение переводных нормативов		Выполнение переводных нормативов, технической программы		
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	массовые разряды	массовые разряды	Спортивные разряды
Уровни соревнований	Согласно программным требованиям				
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
(бокс)

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов в неделю
		СОГ 1 год
1	Теория и методика физической культуры	6
2	Общая физическая подготовка	120
3	Основы волейбола	60
4	Специальная физическая подготовка	48
Общее количество часов		234

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
(легкая атлетика)

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		6 часов в неделю СОГ 1 год
	Предметные области	
1	Теория и методика физической культуры	6
2	Общая физическая подготовка	150
3	Основы волейбола	60
4	Специальная физическая подготовка	18
Общее количество часов		234

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по легкой атлетике

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	37	37	40	40	49	55	70
2	Общая и специальная физическая подготовка	112	175	175	170	210	220	300	340
3	Избранный вид спорта	94	126	126	162	200	210	244	250
4	Другие виды спорта, подвижные игры	18	13	13	18	18	23	25	42
Общее количество часов		234	351/312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по волейболу

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	30	40	45	50	55
2	Общая физическая подготовка	73	92	92	74	83	82	103	117
3	Избранный вид спорта	110	184	184	210	260	304	340	380
4	Специальная физическая подготовка	41	55	55	76	85	110	131	150
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по футболу

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	30	40	45	50	55
2	Общая физическая подготовка	73	92	92	74	83	82	103	117
3	Избранный вид спорта	110	184	184	210	260	304	340	380
4	Специальная физическая подготовка	41	55	55	76	85	110	131	150
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по боксу

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	25	30	55	55	69
2	Общая и специальная физическая подготовка	97	157	157	154	178	178	210	230
3	Избранный вид спорта	80	126	126	180	226	220	240	262
4	Другие виды спорта и подвижные игры	22	13	13	20	23	23	30	41
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	35	35	70	70	70	89	100
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по дзюдо

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	25	30	55	55	69
2	Общая и специальная физическая подготовка	97	157	157	1154	178	178	210	230
3	Избранный вид спорта	80	126	126	180	226	220	240	262
4	Другие виды спорта и подвижные игры	22	13	13	20	23	23	30	41
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	35	35	70	70	70	89	100
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по вольной борьбе

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	25	30	55	55	69
2	Общая и специальная физическая подготовка	97	157	157	154	178	178	210	230
3	Избранный вид спорта	80	126	126	180	226	220	240	262
4	Другие виды спорта и подвижные игры	22	13	13	20	23	23	30	41
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	35	35	70	70	70	89	100
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
по художественной гимнастике

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Теория и методика физической культуры	10	20	20	30	40	45	50	55
2	Общая физическая подготовка	73	92	92	60	83	82	103	117
3	Избранный вид спорта	110	184	184	230	260	364	340	380
4	Специальная физическая подготовка	41	55	55	70	85	110	131	150
Общее количество часов		234	351/ 312	351	390	468	546	624	702