

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования
Новолялинского муниципального округа «Спортивная школа»

Принят
на педагогическом совете
МКОУ ДО НМО «СПШ»
Протокол № 4 от 28.08.2025г.



И. о. директора МКОУ ДО НМО «СПШ»
О.А. Кузеванова
Приказ № 61/1 от 28.08.2025г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

Учебный план МКОУ ДО НМО «СШ» является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательной деятельности в 2025-2026 учебном году.

Нормативную базу учебного плана составляют:

-Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 624 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Устав МКОУ ДО НМО «СШ». Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами (дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки), этапами обучения, учитываются материально-технические условия, кадровое обеспечение, календарь соревнований по видам спорта.

Учебный план составлен на основе методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи», от 26.10.2023 № 104-д и с учетом примерных дополнительных образовательных программ по видам спорта «баскетбол», «волейбол», «футбол», «лыжные гонки», утвержденных Министерством спорта РФ. Дополнительные общеразвивающие программы составлены в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 18, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

1. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – ДОПСП)

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап. Продолжительность обучения по каждому

этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. Расчет осуществляется исходя из норм установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «волейбол», «лыжные гонки», «баскетбол», «футбол».

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Задачи этапа начальной подготовки

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

На учебно-тренировочном этапе характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация, формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСИ по виду спорта «лыжные гонки»

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года НП I	Свыше года НП 2-3	До двух лет
		Недельная нагрузка в часах		
		6	6-8	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Наполняемость групп (человек)		
		минимальная - 12; максимальная - 24		минимальная - 10; максимальная - 20
1.	Общая физическая подготовка	192	240	185- 260
2.	Специальная физическая подготовка	56	106	156- 184
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	10	21- 25
4.	Техническая подготовка	46	42	109- 110
5.	Тактическая подготовка	2	4	4- 4
6.	Теоретическая подготовка	2	4	15- 4
7.	Психологическая подготовка			4- 4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5-10
9.	Инструкторская практика			5-6
10.	Судейская практика			5-6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3-3
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	8-8
	Общее количество часов в год	312	312-416	624-728

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «баскетбол»

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП 2,3	До двух лет УТ 1,2	Свыше года лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -15; максимальная - 24		минимальная -12; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка	65	85	128-124	124
2.	Специальная физическая подготовка	49	77	72-88	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	14	26-41	41
4.	Техническая подготовка	100	100	128-156	126
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	56	67	85-111	141
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	10	3-3	3
7.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	5-12	12
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	9	9	3-4	4
9.	Интегральная подготовка	22	46	66-80	80
10.	Восстановительные мероприятия	3	8	4-5	5
	Общее количество часов в год	312	416	520-624	624

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСИ по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки			
			Свыше года НП 2,3		
		Недельная нагрузка в часах			
			8		

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
			2	
		Наполняемость групп (человек)		
		минимальная -14; максимальная - 24		
1.	Общая физическая подготовка		110	
2.	Специальная физическая подготовка		58	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	
4.	Техническая подготовка		96	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка		83	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		6	
7.	Инструкторская практика, судейская практика			
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.		6	
9.	Интегральная подготовка		54	
10.	Восстановительные мероприятия		3	
	Общее количество часов в год		416	

Годовой учебно-тренировочный план ДОПСИ по виду спорта «футбол»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года НП 2,3	До двух лет УТ 1,2
		Недельная нагрузка в часах	
		8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Наполняемость групп (человек)	

		минимальная -14; максимальная - 24	минимальная -12; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка		70	70
2.	Специальная физическая подготовка		-	61
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	36
4.	Техническая подготовка		170	165
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка		8	36
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		6	10
7.	Инструкторская практика, судейская практика		-	5
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия.		20	10
9.	Интегральная подготовка		139	124
10.	Восстановительные мероприятия		3	3
	Общее количество часов в год		416	520

2. Учебный план для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Последовательность обучения.

Учебный план для обучения по ДООП разрабатывается из расчета от 36 недель, для обучения по ДООП непосредственно в условиях Учреждения.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часа.

Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение в ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

Учебный (тематический) план по видам спорта «лыжные гонки», «баскетбол», «волейбол», 36 недель

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	38
4	Теоретическая подготовка	8
5	Тактическая, психологическая подготовка	6
6	Контроль за уровнем физической подготовки	6
7	Другие виды спорта и подвижные игры	44
8	Углубленное медицинское обследование	4
9	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
	Общее количество часов	216

Учебный (тематический) план по видам спорта «футбол», 36 недель

№	Разделы подготовки	
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	38
4	Теоретическая подготовка	8
5	Тактическая, психологическая подготовка	6
6	Контроль за уровнем физической подготовки	6
7	Другие виды спорта и подвижные игры	44
8	Углубленное медицинское обследование	4
9	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
	Общее количество часов	216

3. Регламент образовательной деятельности:

Учебный год в МКОУ ДО НМО «СШ» начинается с 1 сентября и заканчивается в зависимости от выполнения учебных программ по видам спорта.

Учреждение работает в режиме шестидневной рабочей недели.

Занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. В каникулярное время допускается изменение форм занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утверждённым расписанием. Изменения в расписание могут быть внесены на основании заявления тренера – преподавателя. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в нерабочие и праздничные дни. Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков. Режим работы тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утверждённому расписанию занятий с одним выходным днём (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта).

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на всех этапах спортивной подготовки, регулируются утверждёнными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, рабочими программами и нормативными актами МКОУ ДО НМО «СШ».

Участие обучающихся в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях реализуется в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МКОУ ДО НМО «СШ» на 2025-2026 учебный год.

Учебный план включает теоретические и практические занятия:

- Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

- Общая физическая подготовка (ОФП). Направлена на повышение общей работоспособности.

- Специальная физическая подготовка (СФП). Направлена на развитие специальных физических качеств.

- Судейская подготовка. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень

сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации. Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Допускается самостоятельная подготовка обучающихся в пределах не менее 10% и не более 20% от общего годового учебно-тренировочного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации ДОП СП), а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Учебный план СП состоит из предметных областей, отнесённых к группе циклических, командных игровых видов спорта. Предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования, и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

4. Комплектование групп на 2025-2026 учебный год

Лыжные гонки общеразвивающая программа (этап СОГ) -36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	2	
Баскетбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	
Футбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	
Волейбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	216	
Количество часов в неделю	6	
Количество групп	1	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в год	312	312	416	0	624	728	
Количество часов в неделю	6	6	8	0	12	14	
Количество групп	3	1	1	0	2	1	
Количество часов по этапам	1040			1352			
Всего часов в год	2392						

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по баскетболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в год	-	-	416	-	-	624	
Количество часов в неделю	-	-	8	-	-	12	
Количество групп	-	-	1	-	-	1	
Количество часов по этапам	416			624			
Всего часов в год	1040						

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по волейболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в год	-	-	416	-	-	-	
Количество часов в неделю	-	-	8	-	-	-	
Количество групп	-	-	1	-	-	-	
Количество часов по этапам	416			-			
Всего часов в год	416						

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в год	-	-	416	-	520	-	
Количество часов в неделю	-	-	8	-	10	-	
Количество групп	-	-	1	-	1	-	
Количество часов по этапам	416			520			
Всего часов в год	936						

4. Формирование календарного учебного графика

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Календарный учебный график содержит следующую обязательную информацию:

- сроки начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года;
- продолжительность учебной недели;
- продолжительность тренировочных занятий;
- сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации.

В календарном учебном графике предусмотрено:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся, контролируемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях.
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными культурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью для пакетов № 1
12 листов (двухдверчатъ)
И.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»
О.А. Кузеванова
« 28 » 08 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524568

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 17.02.2026 по 17.02.2027