

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

Принят
на педагогическом совете
МКОУ ДО НМО «СП»
Протокол № 4 от 25.08.2026г.



И. о. директора МКОУ ДО НМО «СП»
С. А. Кузеванова
Приказ № 75 от 28.08.2026г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2026-2027 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 2026-2027 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 № 629 «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 ГАНУ СО «Дворец молодежи», от 29.04.2025 №582-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 № 28, 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 ДОПСП по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года НП1	Свыше года НП 2-3	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3		
		Наполняемость групп (человек)				
		минимальная -12; максимальная - 20		минимальная -10; максимальная - 18		
1.	Общая физическая подготовка	192	247	208	252	
2.	Специальная физическая подготовка	57	105	156	238	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	19	80	
4.	Техническая подготовка	44	42	93	80	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	5	20	30	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	24	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	5	14	24	
	Общее количество часов в год	312	416	520	728	

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года НП1	Свыше года НП 2,3	До двух лет УТЭ 1,2 г. о.	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3		3
		Наполняемость групп (человек)				
		минимальная - 15; максимальная - 20		минимальная -12; максимальная - 18		
1.	Общая физическая подготовка	65		85	118	87
2.	Специальная физическая подготовка	49		77	72	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		14	26	55
4.	Техническая подготовка	100		100	128	137
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	56		67	85	109
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-		4	15	17
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		8	10	10
8.	Интегральная подготовка	22		61	66	97
	Общее количество часов в год	312		416	520	624

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				До трех лет УТЭ 1 г. о.	
		Недельная нагрузка в часах			
				10	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
				3	
		Наполняемость групп (человек)			
				минимальная - 12; максимальная - 18	
1.	Общая физическая подготовка			128	
2.	Специальная физическая подготовка			72	
3.	Участие в спортивных соревнованиях			26	
4.	Техническая подготовка			128	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка			85	
6.	Инструкторская практика, судейская практика			5	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.			10	
8.	Интегральная подготовка			66	
	Общее количество часов в год			520	

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				До трех лет УТЭ 1 г. о.	Свыше трех лет УТЭ 3 г. о.
		Недельная нагрузка в часах			
				10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
				3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -14; максимальная - 20		минимальная -12; максимальная - 18	
1.	Общая физическая подготовка			70	91
2.	Специальная физическая подготовка			61	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях			36	49
4.	Техническая подготовка			165	166
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка			36	69
6.	Инструкторская практика, судейская практика			5	12
7.	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			23	25
8.	Интегральная подготовка			124	156
	Общее количество часов в год			520	624

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

«лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		-	2-3 г. о.		
		Недельная нагрузка в часах			
			6		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			2		
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -6; максимальная -10			
1.	Общая физическая подготовка		140		
2.	Специальная физическая подготовка		87		
3.	Участие в спортивных соревнованиях				
4.	Техническая подготовка		62		
5.	Тактическая подготовка		4		
6.	Теоретическая подготовка		6		
7.	Психологическая подготовка		4		
6.	Спортивные соревнования		-		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.		3		
8.	Интегральная подготовка		6		
	Общее количество часов в год		312		

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов.

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 по ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

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

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	60
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	14
4	Теоретическая подготовка	6
5	Тактическая, психологическая подготовка	4
6	Контроль за уровнем физической подготовки	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	34

8	Углубленное медицинское обследование	4
9	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
	Общее количество часов	144

Учебный (тематический) план по видам спорта «лыжные гонки», «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 «СП» 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. Окончание зависит от возраста: для детей 7–13 лет — не позднее 20:00, а для подростков 14–18 лет и старше допускается окончание в 21:00. 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 утвержденными 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 2026-2027 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 СШ 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 2026-2027 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	1	
Баскетбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	144	
Количество часов в неделю	4	
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	2	
Волейбол общеразвивающая программа (этап СОГ) – 36 недель		
Год обучения	Весь период	
Количество часов в год	144	
Количество часов в неделю	4	
Количество групп	1	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам

Дополнительная образовательная программа									
Этап обучения	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	1	2	2	3	1	2	3		
Количество часов в год	312	312	416	416	520	0	728		
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	0	14		
Количество групп	3	1	2	1	1	0	1		
Количество часов по этапам	1456				1248				
Итого часов в год	2704								

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по баскетболу

Дополнительная образовательная программа								
Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	-	-	-	1	2	-	4	
Количество часов в год	-	-	-	416	520	-	624	
Количество часов в неделю	-	-	-	8	10	-	12	
Количество групп	-	-	-	1	1	-	1	
Количество часов по этапам				1560				
Итого часов в год	1560							

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по волейболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			
Год обучения	--	-	-	1			
Количество часов в год	-	-	-	520			
Количество часов в неделю	-	-	-	10			
Количество групп	-	-	-	1			
Итого часов в год	520						

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу

Этап обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап		
Год обучения	-	-	-	1	2	3
Количество часов в год	-	-	-	520	-	624
Количество часов в неделю	-	-	-	10	-	12
Количество групп	-	-	-	1	-	1
Количество часов по этапам	-			1144		
Итого часов в год	1144					

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 физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью для пакетов № 1

14 листов (подпись)
И.о. директора МКОУ ДО НМО «СП»

О.А. Кузванова
«20» г.

