

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕРНОВОДСКОГО РАЙОНА»**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО «СПШ Серноводского
района»
(Пр. от «12» 01 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом ГБУ ДО
«СПШ Серноводского района»
от «12» 01 2026 г. № 1-08



**Учебный план
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Серноводского района» на 2026 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Мин спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемому в Учреждении виду спорта, утвержденными приказами Минспорта России

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Цель: реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта.

Организация образовательного процесса

В ГБУ ДО «СШ Серноводского района» функционируют 7 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.
Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 1 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоёмкость образовательной программы (объёмы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель - для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальному плану во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет от 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 ч. составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часов.

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 20.00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 мин.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

Учебная нагрузка при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (СОГ)
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта	Уровни сложности программы												
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3	
Количество часов в неделю	Кикбоксинг	6	6	8	8	8	10	10	12	14	14	16	18	20
Общее количество часов в год		312	312	416	416	416	520	520	624	624	624	832	936	1040
Количество часов в неделю	Спортивная борьба	6	6	8	8	10	12	12	14	16	16	20	22	24
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	624	728	862	1040	1144	1248	

Количество часов в неделю	Бокс												14	14	14	14	18	24
Общее количество часов в год	312												728	728	728	936	1248	
Количество часов в неделю	Футбол												12	12	12	12	16	18
Общее количество часов в год	312												624	624	624	832	936	
Количество часов в неделю	Волейбол												12	12	12	12	18	24
Общее количество часов в год	312												624	624	624	936	1248	
Количество часов в неделю	Армрестлинг												6	8	8	12	18	24
Общее количество часов в год	312												416	416	624	936	1248	
Количество часов в неделю	Грэпплинг												6	8	8	12	18	22
Общее количество часов в год	312												416	416	624	936	1144	

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в ГБУ ДО «СШ Серноводского района» являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры- преподаватели, заместители директора по СР, МР, инструкторы- методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры- преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместитель директора по СР, МР, инструктора - методисты.

В ГБУ ДО «СШ» принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допущения), взрослые (на основании заявлений, медицинского допущения).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Кикбоксинг	НП	3	10	24
Спортивная борьба	НП	4	7	20
Футбол	НП	3	7	20
Бокс	НП	3	9	20

Волейбол	НП	3	8	20
Армрестлинг	НП	2	11	10
Грэпплинг	НП	3-4	7	30

Основными формами организации образовательного процесса ГБУ ДО «СШ Серноводского района» являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера- преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах						
6		8	12	14			18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2		2	3	3			4	
		Наполняемость групп (человек)						
		24	20				8	
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112			126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168			162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58			102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225			280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56			114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12			12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32			62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4			4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14			16
10.	Судейская практика	-	3	6	14			18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17			18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16			22
Общее количество часов в год		312	416	624	728			936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта спортивная борьба

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		20		16		4		
Недельная нагрузка в часах								
		6	6	10	12	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)								
		20		16		4		
1.	Общая физическая подготовка	192	178	212	234	272		
2.	Специальная физическая подготовка	60	62	88	124	258		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	72		
4.	Техническая подготовка	18	22	72	92	152		
5.	Тактическая подготовка	14	18	52	70	168		
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12		
7.	Психологическая подготовка	10	12	24	24	36		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8		
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	14		
10.	Судейская практика	-	-	6	8	18		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	8	14		
12.	Восстановительные мероприятия			12	14	16		
Общее количество часов в год		312	312	520	624	1040		

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта футбол

№п/п		Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше трех лет
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
				До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
				Недельная нагрузка в часах					
				6	6	10	12		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
				2	2	3	3		
				Наполняемость групп (человек)					
				20	14				4
1.		Общая физическая подготовка	192	178	212	234		272	
2.		Специальная физическая подготовка	60	62	88	124		258	
3.		Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24		72	
4.		Техническая подготовка	18	22	72	92		152	
5.		Тактическая подготовка	14	18	52	70		168	
6.		Теоретическая подготовка	12	12	12	12		12	
7.		Психологическая подготовка	10	12	24	24		36	
8.		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6		8	
9.		Инструкторская практика	-	-	8	8		14	
10.		Судейская практика	-	-	6	8		18	
11.		Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	8		14	
12.		Восстановительные мероприятия			12	14		16	
Общее количество часов в год			312	312	520	624		1040	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта волейбол

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							Этап совершенствования спортивного мастерства
6		8	12	14				18	
2		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3	3				4	
		Наполняемость групп (человек)							
		24						20	8
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112				126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168				162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58				102
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225				280
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56				114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12				12
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32				62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4				4
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14				16
10.	Судейская практика	-	3	6	14				18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17				18
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16				22
	Общее количество часов в год	312	416	624	728				936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта бокс

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
6	8	12	14	18				
2	2	3	3	4				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		Наполняемость групп (человек)						
		24	20		8			
1.	Общая физическая подготовка	112	118	164	112	126		
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	108	168	162		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	32	58	102		
4.	Техническая подготовка	132	180	234	225	280		
5.	Тактическая подготовка	4	16	32	56	114		
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12		
7.	Психологическая подготовка	3	3	18	32	62		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4		
9.	Инструкторская практика	-	3	6	14	16		
10.	Судейская практика	-	3	6	14	18		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	17	18		
12.	Восстановительные мероприятия		2	4	16	22		
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936		

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2	2	3	3	4		4	
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)							
		10-20	10-20	8-16	8-16	3-6		1-2	
1. Общая физическая подготовка (%)		32-36	22-26	20-22	15-18	12-15		9-12	
2. Специальная физическая подготовка (%)		10-15	15-19	16-21	17-22	17-24		18-25	
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)		-	-	4-5	5-6	8-12		12-18	
4. Техническая подготовка (%)		36-42	38-43	35-41	33-40	31-39		28-36	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		5-13	4-17	10-20	16-23	18-24		18-24	
6. Инструкторская и судейская практика (%)		-	-	2-4	4-6	6-8		7-9	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1-3	1-3	2-4	2-4	4-6		6-8	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248		1248-1664	