Приложение № 1
к приказу МАУ ДО "СШ" КГО от
22.09.2025 № 104

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
МАУ ДО «СШ» КГО
Протокол
№ 28 от 22.09.2025

УТВЕРЖДЁН

Приказ от 22.09.2025
№ 104

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО «СШ» КГО НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

КАМЫШЛОВ
2025

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа (далее – спортивная школа), составлен на основании:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),

-приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2024 года № 591 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

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

Обучение в СШ осуществляется по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в сфере физической культуры и спорта (общеразвивающие программы) по видам спорта: бадминтон, дзюдо, джиу-джитсу, лыжные гонки, футбол (мини-футбол), пауэрлифтинг, муайтай.

По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: бадминтон, дзюдо, джиу-джитсу, лыжные гонки, футбол (мини-футбол), пауэрлифтинг, муайтай.

Основной целью деятельности спортивной школы является: образовательная

деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта направлена на:

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

-адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-профессиональную ориентацию обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки направлена на:

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание;

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредствам организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
Последовательность обучения

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Форма обучения: очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

Форме занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую подготовку; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

По возрастным особенностям: от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы:

Виды спорта: бадминтон - 7 лет, лыжные гонки – 8 лет, футбол (мини-футбол) – 8 лет, пауэрлифтинг – 7 лет, джиу-джитсу – 7 лет, муайтай – 6 лет, дзюдо – 8 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Продолжительность программы: 52 учебных недели, включая каникулярное время. Для обеспечения непрерывности учебного процесса в период каникул может организовываться летний оздоровительный лагерь на базе Спортивной школы или иные формы физкультурно-спортивных мероприятий, а также самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		НП- 1	НП-2	УТГ-2
1	Общая физическая подготовка	102	144	124
2	Специальная физическая подготовка	56	74	124
3	Спортивные соревнования	-	4	19
4	Техническая подготовка	106	141	209
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	29	33	68
6	Инструкторская и судейская практика	13	12	68
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12
Количество часов в неделю		6	8	12
Общее количество часов в год		312	416	624
Общее количество недель в году		52	52	52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		УТГ-3
1	Общая физическая подготовка	298
2	Специальная физическая подготовка	264
3	Спортивные соревнования	99
4	Техническая подготовка	89
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	33
6	Инструкторская и судейская практика	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	33
Количество часов в неделю		16
Общее количество часов в год		832
Общее количество недель в году		52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «футбол (мини-футбол)», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		НП-1	УТГ-1
1	Общая физическая подготовка	38	88
2	Специальная физическая подготовка	-	41
3	Спортивные соревнования	-	36
4	Техническая подготовка	108	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4,5	41
6	Инструкторская и судейская практика	-	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,5	10
8	Интегральная подготовка	76	107
Количество часов в неделю		4,5	10
Общее количество часов в год		234	520
Общее количество недель в году		52	52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		НП- 1	НП-2	УТГ-1
1	Общая физическая подготовка	118	160	169
2	Специальная физическая подготовка	69	90	205
3	Спортивные соревнования	-	-	31
4	Техническая подготовка	38	50	76
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4,5	6	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4,5	6	12
Количество часов в неделю		4,5	6	10
Общее количество часов в год		234	312	520
Общее количество недель в году		52	52	52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		НП-3
1	Общая физическая подготовка	141
2	Специальная физическая подготовка	99
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	99
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	69
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8
Количество часов в неделю		8
Общее количество часов в год		416
Общее количество недель в году		52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		НП- 1	НП-3	УТГ-2
1	Общая физическая подготовка	130	216	238
2	Специальная физическая подготовка	43	72	129
3	Спортивные соревнования	-	-	31
4	Техническая подготовка	45	92	165
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	24	31
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	12	18
Количество часов в неделю		4,5	8	12
Общее количество часов в год		234	416	624
Общее количество недель в году		52	52	52

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», час.

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-3
1	Общая физическая подготовка	214	214	120	153
2	Специальная физическая подготовка	24	24	99	166
3	Спортивные соревнования	-	-	36	68
4	Техническая подготовка	153	153	192	345
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	19	19	46	68
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	16
Количество часов в неделю		8	8	10	16
Общее количество часов в год		416	416	520	832
Общее количество недель в году		52	52	52	52

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в спортивную школу, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительным общеразвивающим программам прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Дополнительным общеобразовательные общеразвивающие программам имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков избранного вида спорта, психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, укрепление их здоровья, приобщение детей к общекультурным ценностям.

Основной целью обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами избранного вида спорта, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Форма обучения: очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

Форме занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую подготовку; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

По возрастным особенностям: от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы: весь период.

Продолжительность одного академического занятия:45 минут.

Продолжительность программы: 52 учебных недели, включая каникулярное время. Для обеспечения непрерывности учебного процесса в период каникул может организовываться летний оздоровительный лагерь на базе Спортивной школы или иные формы физкультурно-спортивных мероприятий, а также самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «бадминтон», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	Зачет
5.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		312	72	240	-
Количество часов в неделю		6			
Общее количество недель в году		52			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «лыжные гонки», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		52			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		52			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «джиу-джитсу», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	Зачет
5	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		312	72	240	-
Количество часов в неделю		6			
Общее количество недель в году		52			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «муайтай», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		5			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «дзюдо», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	Зачет
5	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		312	72	240	-
Количество часов в неделю		6			
Общее количество недель в году		52			

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «мини-футбол», час.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Спортивные и подвижные игры	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		52			

Аттестация

Целью аттестации является:

-установление фактического уровня практических умений и навыков спортсменов по разделам программы и соотнесение этого уровня требованиям и нормам, установленным программами;

-установление фактического уровня знаний правил по виду спорта, антидопинговых правил и иных документов спортсменами;

Промежуточная аттестация – контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения спортсменов этапа спортивной подготовки, соответствующей программы;

Итоговая аттестация – контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки спортсмена и освоения им программы по всем этапам спортивной подготовки.

Аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по избранному виду спорта: используется опрос, тесты, выполнением контрольно-переводных нормативов.

Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Формы аттестации обучающихся:

-теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

-общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Аттестация по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: используются в соответствие с федеральными государственными стандартами спортивной подготовки:

-контрольно-переводные нормативы;

-результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях;

-выполнение спортивных разрядов.

Обучающиеся (спортсмены), не сдавшие контрольно-переводные нормативы, а также не выполнившие в течение спортивного сезона условия, установленные программой, могут остаться на повторный год прохождения обучения по программам спортивной подготовки, но не более одного раза.

Обучающимся полностью освоившим программу по избранному виду спорта и успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается свидетельство об успешном прохождении спортивной подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.