

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность спортивной школы, разработан на основе Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями, Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 №273 с изменениями и дополнениями, Уставом и положениями, регламентирующими особенности образовательного процесса, заработной платы и прочие сферы оказания услуг МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее -СШ), Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, законодательством РФ, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам, правилами внутреннего трудового распорядка и т.д.

Специально организованный образовательный (учебно-тренировочный) процесс, позволяет приобрести опыт творческой спортивной деятельности, достигнуть профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, повысить уровень функциональных и двигательных способностей обучающихся направленный на формирование качеств и свойств их личности.

МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» осуществляет свою деятельность по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- лыжные гонки,
- вольная борьба,
- бокс,
- художественная гимнастика,
- волейбол,
- баскетбол,
- легкая атлетика,

а также по дополнительным общеразвивающим программам с ориентацией на определённый вид спорта.

Учебный план СШ составлен с учетом материально-технической базы, квалификации тренерско-преподавательского состава, инфраструктуры и иными условиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает право каждого гражданина Российской Федерации на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; сохраняет единство образовательного процесса; удовлетворяет потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Учебный план отражает: целостную систему многолетнего обучения по программам спортивной подготовки; поэтапность обучения в СШ; развитие индивидуальных способностей в процессе обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Учебный план способствует повышению эффективности учебной деятельности и спортивной подготовки обучающегося.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебно-тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной и учебно-тренировочной деятельности спортивной школы находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития и обучения детей и взрослых, раскрытия их личностного потенциала, формирования культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через занятия спортом, спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Пояснительная записка

1. Информационно-аналитические данные об МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее - СШ) :

Организационно-правовая форма: муниципальное бюджетное учреждение.

Вид деятельности: дополнительное образование детей.

Наименование муниципальной услуги: реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта, реализация дополнительных общеразвивающих программ.

Цели деятельности МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:

- Развитие физической культуры и спорта;
- Осуществление обучения и спортивной подготовки на территории муниципального образования «Рославльский муниципальный округ» Смоленской области;
- Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Рославльский муниципальный округ» Смоленской области;
- Физическое развитие детей и подростков, направленное на достижение спортивных результатов;
- Профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в области спорта.

Основными задачами СШ является создание условий для:

- вовлечения максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у обучающихся потребности в здоровом и безопасном образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

2. Характеристика структуры образовательного (учебно-тренировочного) процесса в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Спортивная школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисления в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» производится в течение всего учебно-тренировочного года, при условии наличия свободных мест в основных группах. Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определены в соответствии с Федеральным стандартом по соответствующему виду спорта, и Положением об оплате труда работников МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» и муниципальным заданием.

Основанием для зачисления обучающегося в школу являются:

- личное заявление или заявление законного представителя ребенка (не совершеннолетний);
- допуск врача (медицинское заключение);
- выполнение контрольных нормативов по видам спорта и возрастным группам.

В МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» работает 12 тренеров-преподавателей по отделениям: лыжные гонки, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика.

На 2025-2026 учебно-тренировочный год обучается 417 детей.

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Комплектование и утверждение учебных групп производится приказом директора ежегодно:

- до 01 сентября — учебно- тренировочные группы (УТГ), группы начальной подготовки второго и последующих лет обучения (НП 2,3,4)
- до 01 октября — группы начальной подготовки первого года обучения (НП) и группы спортивно-оздоровительного этапа

В спортивной школе на 2025-2026 учебный год укомплектованы группы:

- Начальной подготовки - 15 групп;
- Учебно-тренировочные группы - 14 групп (приложение №1)
- Группы спортивно-оздоровительный- 6 групп.

Учебные, учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), в каникулярное время обучающиеся продолжают учебно-тренировочный процесс, согласно расписания и учебных индивидуальных планов работы. Образовательный процесс в спортивной школе проводится в течении всей недели, включая выходные дни, в соответствии с годовыми учебными планами. Занятия в группах спортивно-оздоровительных (обучение по дополнительным общеразвивающим программам) проводятся с 01 сентября по 31 мая.

Согласно ч. Ст. 112 ТК РФ нерабочими праздничными днями в РФ считаются:

- 1,2,3,4,5,6,8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля- День защитника Отечества;
- 8 марта -Международный женский день;
- 1 мая- Праздник весны и труда;
- 9 мая — День Победы;
- 12 Июня — День России;
- 4 Ноября — День народного единства.

Продолжительность освоения образовательных программ по годам обучения составляет 6-8 лет, в зависимости от вида спорта. Недельная нагрузка на одну группу

составляет в соответствии с возрастом и подготовленностью, и не должна противоречить нормативно-правовым документам деятельности спортивных школ (таблица №1)

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, спортивными программами и с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям спортивной подготовки (таблица № 1)

Таблица № 1

Возраст зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки и срок реализации программы

Программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 6 лет	8 лет
Лыжные гонки	с 9 лет	8 лет
Бокс	с 9 лет	8 лет
Волейбол	с 8 лет	8 лет
Баскетбол	с 8 лет	8 лет
Вольная борьба	с 7 лет	8 лет
Легкая атлетика	с 9 лет	8 лет

Возраст зачисления обучающихся в группы срок реализации программы

Программа дополнительная общеразвивающая по виду спорта	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 5-17 лет	9 месяцев
Лыжные гонки	с 8-17 лет	9 месяцев
Бокс	с 8-17 лет	9 месяцев
Волейбол	с 7-17лет	9 месяцев
Баскетбол	с 7-17 лет	9 месяцев
Легкая атлетика	с 8-17 лет	9 месяцев

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы с учетом пожеланий тренеров-преподавателей для благоприятного режима учебного процесса, отдыха и интересов обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, учитывая выделяемое время для занятий в спортивных залах образовательных учреждений, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором спортивной школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью и учебным процессом.

При объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на учебно-тренировочных этапах и этапах начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать двухкратный количественный состав определенный федеральным стандартом по соответствующему виду спорта и других нормативных актов и приведен в таблице №2.

При объединении учащихся в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовки, разность не должна превышать более 2-х разрядов.

Продолжительность занятий в учебных группах:

- Начальная подготовка – не более 2-х часов
- Учебно-тренировочная группы – не более 3-х часов

Учебный час соответствует астрономическому часу =60 мин.

Занятия в спортивной школе начинаются с 8-00 и заканчиваются в 20-00, в соответствии с санитарными нормами по обучению несовершеннолетних детей в различных возрастных группах до 16 лет, и в 21-00 для обучающихся старше 16 лет.

Порядок зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора спортивной школы, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольных, контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение №1) определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки и дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта и требованиями федерального стандарта по направлению подготовки, а также настоящим учебным планом, приказом директора спортивной школы. На 2025-2026 учебно-тренировочный год для тренеров-преподавателей и обучающихся определена следующая учебная нагрузка (приложение №2)

Таблица №2

Минимальная и максимальная наполняемость групп и объем образовательной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость (чел)	Максимальный количественный состав (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)
Этап спортивно-оздоровительный	1 год	15	20	2
Начальной подготовки	1 год	7	25	4,5
	2 год	10	20	6
	3 год	10	20	6
Учебно-тренировочный	1 год	4	14	12
	2 год		12	12
	3 год		12	16
	4 год		12	16
	5 год		12	16

Содержание учебных занятий должно соответствовать утвержденным спортивным программам.

Учебный план составлен из учета многолетней подготовки обучающихся и делится на следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

- учебно-тренировочный этап:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Основные виды учебно-тренировочной и спортивной подготовки включает в себя:

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на системные занятия физическими упражнениями, характерные для каждого конкретного вида спорта (быстроту, выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества), в их гармоничном сочетании.

- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого конкретного вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится тестирование в начале и конце учебного года и заносится в протокол.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева», составленным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Распределение нагрузки по основным видам спортивной подготовки на 2025-2026 учебный год определены в годовом плане (приложение №3), а также в месячных планах по каждому направлению подготовки (приложение №4).

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Методическая помощь:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренеров-преподавателей с целью изучения новых нормативных документов, регламентирующих образовательную,

учебную, тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;
- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

1. Текущий контроль.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся, осуществляемая в текущий период образовательного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с реализуемыми программами. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения реализуемых программ, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки.

2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью определения степени освоения обучающимися программных требований, в том числе отдельной части или всего объема по виду спорта.

Формой промежуточной аттестации для обучающихся СШ, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются контрольно-переводные нормативы, которые включают в себя оценку общей и специальной физической подготовки обучающихся, выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта.

3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – это аттестация, проводимая по завершению сроков реализуемых программ.

Приложение 1

к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Объем учебной нагрузки на 2024- 2025 учебно-тренировочный год

Этапы спортивной подготовки	Вид спорта	Группа/год подготовки	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во групп	Общее кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	Бокс	1	2	72	1	72
	Художественная гимнастика	1	2	72	1	72
	Легкая атлетика	1	2	72	1	72
	Баскетбол	1	2	72	1	72
	Волейбол	1	2	72	1	72
	Вольная борьба	1	2	72	1	72
	Всего:		12	432	6	432
Этап начальной подготовки	Баскетбол	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
	Волейбол	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	3	936
		НП-3	6	312	1	312
	Вольная борьба	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-3	6	312	1	312
	Бокс	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	1	312
	Лыжные гонки	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
	Художественная гимнастика	НП-2	6	312	1	312
Всего:			70.5		15	4290
Учебно-тренировочный этап	Волейбол	УТ-2	10	520	1	520
		УТ-3	10	520	1	520
		УТ-4	12	624	2	1248
	Вольная борьба	УТ-1	10	520	1	520
	Бокс	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-3	10	520	1	520
	Художественная гимнастика	УТ-2	12	624	1	624
	Лыжные гонки	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-2	10	520	1	520
	Баскетбол	УТ-4	12	624	1	624
	Легкая атлетика	УТ-1	9	468	1	468
		УТ-2	9	468	1	468
		УТ-4	12	624	1	624
Всего:			136		14	6760

Приложение 2

к учебному плану МБУ ДО «СПШ имени В. А. Сухарева» на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Учебная групповая нагрузка на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Ф.И.О. тренера	Учебная нагрузка количество часов в неделю / год									
	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 2 года обучения	Начальная подготовка 3 года обучения	Начальная подготовка 4 года обучения	Учебно-тренировочная 1 года обучения	Учебно-тренировочная 2 года обучения	Учебно-тренировочная 3 года обучения	Учебно-тренировочная 4 года обучения	Учебно-тренировочная 5 года обучения	Спортивно-оздоровительная
Бокс										
Говзман А.М.										2/72
Галанцев С.В.	4,5/234	6/312	6/312		10/520		10/520			
Вольная борьба										
Чифчиури Г.Д.	4,5/234		6/312		10/520					
Лыжные гонки										
Зубарев И.И.		6/312			10/520	10/520				
Кобиц М.Н.	4,5/234									
Козловский И.В.										2/72
Волейбол										
Клименко В.В.		6/312	6/312					12/624		2/72
Клименко Е.А.		6/312					10/520	12/624		
Нестерова Н.А.	4,5/234	6/312				10/520				
Баскетбол										
Цурков В.А.	4,5/234	6/312						12/624		2/72
Художественная гимнастика										
Мешкова Т.Н.		6/312				12/624				2/72
Легкая атлетика										
Пронченкова О.А.					9/468	9/468		12/624		2/72

Приложение 3

к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» на 2025-2026 учебно-тренировочный год

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (НП)			Учебно-тренировочный (УТ)						
		ч. в нед./ч. в год			ч. в нед./ч. в год						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Баскетбол		4,5/234	6/312					12/624			
	Общая физическая подготовка	50	58					88			
	Специальная физическая подготовка	32	52					100			
	Техническая подготовка	74	96					124			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58					124			
	Участие в спортивных соревнованиях							46			
Волейбол	Инструкторская и судейская практика							18			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10					24			
	Интегральная подготовка	26	38					100			
		4,5/234	6/312	6/312		10/520	10/520	12/624			
	Общая физическая подготовка	70	84	84		94	94	124			
	Специальная физическая подготовка	30	40	40		68	68	98			
	Техническая подготовка	56	70	70		120	116	172			
	Инструкторская и судейская практика					10	10	24			
	Участие в соревнованиях					38	46	76			
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	30	60	60		120	116	18			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8		20	20	24			
	Интегральная подготовка	40	50	50		50	50	88			

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (НП)						Учебно-тренировочный (УТ)		
		ч. в нед./ч. в год			ч. в нед./ч. в год			ч. в нед./ч. в год		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Волевая борьба		4,5/234		6/312		10/520				
	Общая физическая подготовка	140		168		234				
	Специальная физическая подготовка	46		60		86				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28		48		88				
	Техническая подготовка	14		20		52				
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		16		30				
	Инструкторская и судейская практика Участие в спортивных соревнованиях	4,5/234	6/312	6/312	6/312		10/520		10/520	
Бокс	Общая физическая подготовка	104	120	120		116		114		
	Специальная физическая подготовка	34	48	48		100		100		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	42	42		80		70		
	Техническая подготовка	68	90	90		190		192		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12		16		12		
	Инструкторская и судейская практика Участие в спортивных соревнованиях					6		12		
Художественная гимнастика			6/312					12/624		
	Общая физическая подготовка		124					62		
	Специальная физическая подготовка		68					162		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		10					24		
	Техническая подготовка		90					286		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		12					50		
	Инструкторская и судейская практика Участие в спортивных соревнованиях		8					40		

Этапы подготовки

Вид спорта	Разделы подготовки	Учебно-тренировочный (УТ)									
		Начальная подготовка (НП)					ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Лыжные гонки		4,5/234	6/312		10/520	10/520					
		142	176		208	208					
		44	80		154	154					
	Общая физическая подготовка	4	6		20	20					
	Специальная физическая подготовка										
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка										
	Техническая подготовка	36	34		88	88					
	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8		20	20					
Легкая атлетика	Инструкторская и судейская практика				10	10					
	Участие в спортивных соревнованиях	4	8		20	20					
					9/468	9/468		12/624			
	Общая физическая подготовка				162	162		132			
	Специальная физическая подготовка				108	108		168			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				40	40		66			
	Техническая подготовка				110	110		162			
	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				18	18		30			
	Инструкторская и судейская практика				12	12		34			
	Участие в спортивных соревнованиях				18	18		32			

Вид спорта	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		2/72	
Бокс Художественная гимнастика Баскетбол Легкая атлетика Вольная борьба	Общая физическая подготовка	В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по виду спорта	
	Специальная физическая подготовка		
	Техническая подготовка		
	Интегральная подготовка		
	Теоретическая подготовка		
	Контрольные и переводные испытания		

ПЛАН-ГРАФИК

БАСКЕТБОЛ

НП-2

УТ-4														
1.	Общая физическая подготовка	4	3	2	3	6	5	2	2	6	12	26	16	88
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	8	100
3.	Техническая подготовка	12	12	12	12	9	9	12	12	10	8	8	8	124
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	14	11	11	11	11	11		12	124
5.	Участие в соревнованиях	4	5	6	5	2	6	6	6	4	2			46
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	6	100
	Итого часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе



Мартыненко Н.В.

НП-3

6.	Инструкторская и судебская практика	2	2	3	4	2	3	3	3	2							24
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Интегральная подготовка	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	88
	Итого часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе  Мартыненко Н.В.

BOOKS

НП-3

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебно-тренировочный год

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-1														
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	9	140
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	6	6	46
3.	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			14
4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		3	28
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	2				2							2	6
6.	Участие в спортивных соревнованиях													
7.	Инструкторская и судейная практика													
	Итого часов:	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	19	20	234
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	11	13	12	13	14	12	12	12	12	15	26	16	168
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6		3	60
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4		4	48
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	2	2	2			2	16
6.	Участие в спортивных соревнованиях													
7.	Инструкторская и судейная практика													
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
УТ -1														
1.	Общая физическая подготовка	20	16	16	16	22	18	16	16	19	22	35	18	234

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебно-тренировочный год

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	8	12	9	9	9	9	12	16	14	124
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	6	5	68
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1		1	1	1	1			1	10
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2			12
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях	1	1	1	1		1	1	1	1				8
	Итого часов:	26	26	26	26	25	26	26	26	26	27	27	25	312
УТ-2														
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	5	4	3	3	3	4	18	10	62
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	12	12	13	162
3.	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	22	24	286
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3			24
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5		5	50
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
	Итого часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе



Мартыненко Н.В.

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебно-тренировочный год

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-1														
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	10	14	10	13	12	13	12	13	11	142
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	6	6	44
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	1		1	1		1							4
4.	Техническая подготовка	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3		3	36
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1		1		1					4
6.	Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1	1						4
7.	Инструкторско-судейская практика													0
	Итого часов:	19	19	20	20	20	20	20	19	19	19	19	20	234
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	14	15	13	12	14	12	13	16	15	17	20	15	176
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6	80
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1						6
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		4	34
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1	1	1	1		1			1	8
6.	Участие в спортивных соревнованиях			1	2	2	2	1						8
7.	Инструкторско-судейская практика													0
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
УТ-1, УТ-2														
1.	Общая физическая подготовка	18	17	16	14	14	13	15	16	17	19	26	23	208
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	154
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

YT-4

4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	5	12	162
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	2			3	3	3			4	30
6.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4					4	4	4			4	32
7.	Инструкторско-судейская практика	4	4	4	3				3	4	4			4	34
	Итого часов:	52	52	52	52	52	50	52	53	52	52	52	53	52	624

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе Мартыненко Н.В.

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебно-тренировочный год

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Волейбол

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2				26
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2				20
3.	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2				16
4.	Интегральная подготовка					1	1	1	1	1				5
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1									4
6.	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
	Итого часов:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Лыжные гонки

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3				30
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2				20
3.	Технико- тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2				16
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1								5
5.	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
	Итого часов:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Баскетбол

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1			1			1					4
4.	Техническая подготовка			1	1		1	1	1					5
5.	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
	Итого часов:	8	8	8	8	7	8	8	9	8	0	0	0	72

Бокс

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1			1			1					4
4.	Техническая подготовка			1	1		1	1	1					5
5	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
Итого часов:		8	8	8	8	7	8	8	9	8	0	0	0	72

Художественная гимнастика

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2				20
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2				20
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1											2
4.	Техническая подготовка	2	2	4	4	4	3	2	2	2				25
5.	Хореография						1	1	1					3
6.	Контрольные, спортивные и переводные испытания									2				2
Итого часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Легкая атлетика

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	4	4	4				33
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	5	5	5	4	3	3				36
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1												1
4.	Контрольные и рпереводные испытания								1	1				2
Итого часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе

Сидорова

Мартыненко Н.В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.А. СУХАРЕВА»**

П Р И К А З

от 01 сентября 2025 года

№ 90

Об утверждении учебного плана,
расписания занятий
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

На основании устава школы, федеральными стандартами спортивной подготовки по направлениям: бокс, вольная борьба, лыжные гонки, волейбол, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, в соответствии, федерального закона Российской Федерации № 329 от 04.12.2007г., с изменениями и дополнениями, исходя из наличия помещений для учебно- тренировочных занятий и с учетом фактической занятости детей в общеобразовательных школах г. Рославля

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебный план на 2025-2026 учебно-тренировочный год, с приложениями 1-4.
2. Утвердить расписание занятий на 2025-2026 учебно-тренировочный год.
3. Заместителю директора по учебно-воспитательной работе Мартыненковой Н.В. принять в работу утвержденный учебный план на 2025-2026у.г., ознакомить тренеров-преподавателей с утвержденным планом.
4. Тренерско-преподавательскому составу занятия проводить согласно утвержденного учебного плана и расписания занятий на 2025-2026у.г.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»



И.В. Козловский