

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
Акбулакского района Оренбургской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



Утверждаю
Директор МБУДО «СПШ»
Акбулакского района
С.Г.Шляхтин
Приказ № 01-09/163 а от 28.08.2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа»
Акбулакского района Оренбургской области
на 2025-2026 учебный год

Акбулак, 2025

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
Акбулакского района Оренбургской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «СШ»
Акбулакского района
С.Г.Шляхтин
Приказ № 01-09/163 а от 28.08.2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа»
Акбулакского района Оренбургской области
на 2025-2026 учебный год

Акбулак, 2025

**Пояснительная записка учебного плана
МБУДО «СШ» Акбулакского района» Оренбургской области
на 2025-2026 учебный год,
обеспечивающего реализацию образовательной программы.**

1. Общие положения

Учебный план МБУДО «СШ» Акбулакского района разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ № 57 от 27 января 2023 года «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО «СШ» Акбулакского района;
- Приказ по МБУДО «СШ» Акбулакского района «Об утверждении тарификации (педагогической нагрузки) тренерско-преподавательского состава МБУДО «СШ» Акбулакского района на 2025-2026 учебный год» № 01-09/161 от 28.08.2025 г.;
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Учебный год в МБУДО «СШ Акбулакского района» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным в МБУДО «СШ» Акбулакского района, учебному плану, **рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся** (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУДО «СШ» Акбулакского района, учебному плану, **рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся** (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;

Тренировочные занятия с учащимися:

Продолжительность одного тренировочного занятия в день не должна превышать:

На спортивно-оздоровительном этапе – двух часов;

На этапе начальной подготовки – двух часов;

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

В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят и теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п.15.2 главы IV ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п.3.6.2. СП.2.4.3648-20)

Основными видами (формами) обучения при реализации программ являются:

- ✓ учебно-тренировочные занятия ;
- ✓ учебно-тренировочные мероприятия;
- ✓ спортивные соревнования;
- ✓ работа по индивидуальным планам

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта., условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способностей социальному самоопределению.

Учебный план складывается из спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

- ✓ спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения;
- ✓ этап начальной подготовки (НП) – 2-4 года;
 - настольный теннис – 2 года
 - гиревой спорт – 2-3 года
 - лёгкая атлетика – 3 года
 - волейбол – 3 года
 - вольная борьба – 4 года
- ✓ учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Учебный план каждого этапа определяет:

- ✓ объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- ✓ содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- ✓ -групповые тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в соревнованиях, турнирах;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Учебный план по лёгкой атлетике для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	12
Общеспортивная подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	122
Специальная физическая подготовка	90
Технико-тактическая, психологическая подготовка	80
Участие в соревнованиях	4
Приемные и переводные испытания	2
Медицинское обследование	2
Общее количество часов на 46 недель	276
Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
Всего часов на 52 недели	312

По настольному теннису для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры	12
Общефизическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	122
Специальная физическая подготовка	90
Технико-тактическая, психологическая подготовка	80
Участие в соревнованиях	4
Приемные и переводные испытания	2
Медицинское обследование	2
Общее количество часов на 46 недель	276
Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
Всего часов на 52 недели	312

По волейболу для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры	18
Общефизическая подготовка	75
Специальная физическая подготовка	85
Избранный вид спорта:	98
1. Технико-тактическая, психологическая подготовка	46
2. Медицинское обследование	4
3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	14
Общее количество часов на 46 недель	276

Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
Всего часов на 52 недели	312

Учебный план по гиревому спорту для спортивно-оздоровительного этапа

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры	18
Общеспортивная подготовка	75
Специальная физическая подготовка	85
Избранный вид спорта:	60
1. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	46
2. Медицинское обследование	4
3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	10
Другие виды спорта и подвижные игры	30
Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8
Все часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
Всего часов на 52 недели	312

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962814

Владелец Шляхтин Сергей Георгиевич

Действителен с 03.10.2024 по 03.10.2025