

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Я.С. Алешанова

\_\_\_\_\_ 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Учебный план на 2025-2026 учебный год**

Рассмотрен на: тренерском совете  
Протокол № 8 от 28.08.2025 г.

**Учебный план МБОУ ДО «ДИОСП»  
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование групп	Количество групп	Количество человек
1	НП (до 1)	8	111
2	НП (св 2)	5	65
3	ТГ (до 2)	7	70
4	ТГ (св 2)	6	73
	<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>319</b>

Отделение	Название	Кол-во групп	Количество обучающихся во всех группах	Минимальное кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во учебных недель в одной группе	кол-во занятий в одной группе в год	Кол-во часов в одной группе в год
Футбол	НП-1	1	20	4,5	42	126	189
Итого			<b>20</b>				<b>189</b>
Самбо	НП-1	2	27	4,5	42	126	189
	НП-2	2	26	6	42	168	252
	УТ до 2х	2	21	8	42	210	336
	УТ св 2х	2	22	12	42	252	504
Итого			<b>96</b>				<b>1281</b>
Дзюдо	НП-1	1	13	4,5	42	126	189
	НП-2	1	13	6	42	168	252
	УТ до 2х	1	12	10	42	210	420
	УТ св 2х	1	12	12	42	252	504
Итого			<b>50</b>				<b>1365</b>
плавание	НП-1	2	26	4,5	42	126	189
	НП-2	2	26	6	42	168	252
	УТ до 2х	1	14	12	42	210	504
	УТ св2х	1	13	16	42	252	672
Итого			<b>79</b>				<b>1617</b>
Художественн	НП -1	1	10	4,5	42	126	189

ая гимнастика	УТ до 2	1	10	12	42	210	504
Итого			<b>20</b>				<b>693</b>
Спортивная аэробика	НП-1	1	15	4,5	42	126	189
	УТ до 3	1	13	8	42	210	336
	УТ до 3х	1	13	8	42	210	336
	УТ св 3х	1	13	12	42	252	504
Итого			<b>54</b>				<b>1365</b>
Всего школе:	по		<b>319</b>				<b>6510</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания составления учебного плана

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» составлен на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 Минобрнауки России от 09.01.14 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Программа развития МБОУ ДО «ДЮСШ»;

условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Программа развития МБОУ ДО «ДЮСШ»;
- Федерального государственного стандарта по каждому виду спорта;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ».

**Учебный план** – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения в соответствии с образовательными программами физкультурно-спортивной направленности по видам спорта, зафиксированным в приложении к лицензии (серия 66Л01 № 0006174 от «21» августа 2017 года, регистрационный № 19469- бессрочно).

**Цель учебного плана:** создание условий для обучающихся в выполнении ими требований государственного образовательного стандарта и удовлетворение образовательных потребностей учащихся.

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» предусматривает следующие сроки обучения:

Организация образовательного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» регламентируется возможностями материально-технической базы, санитарно-гигиеническими нормами и правилами, учебными планами в соответствии с образовательными программами по видам спорта, календарем спортивно-массовых мероприятий, расписанием учебно-тренировочных занятий, определяющим ежедневную продолжительность и количество занятий с учётом требований педагогической целесообразности, возрастных особенностей обучающихся, возможностей материальной базы, санитарных норм.

Учебный план позволяет обеспечить освоение образовательных программ реализуемой направленности, отражает требования к его структуре и объемным показателям, реализацию права обучающихся на свободный выбор вида деятельности.

Учебный план предусматривает определенный объем часов в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, соревновательной практике. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки срок обучения – весь период,
- на этапе начальной подготовки до 3 (4) года в зависимости от вида спорта,
- на тренировочном этапе до 5 лет.

Возраст обучающихся на этапе спортивно-оздоровительном зависит от вида спорта и установленными нормами.

2025-2026 учебный год начинается 01 сентября 2025 года.

Количество учебных недель составляет не менее чем на 42 недели в год включая работу в условиях оздоровительного лагеря или тренировочного сбора в каникулярный период (4 недели).

В целом учебный план соответствует целям деятельности учреждения, его спецификации, ориентирует педагогов на целостное развитие учащихся, их социализацию, готовит к реалиям современной жизни. Учебный план в учреждении реализуется в полном объеме, сроки его реализации 10 месяцев занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Годовой объем учебной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25% - согласно Уставу МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учебные программы по видам спорта содержат учебный план, план-схему годового цикла, программный материал для практических занятий, теоретической подготовке, воспитательной работе, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике, нормативным требованиям по годам обучения и половому признаку, и охватывают все стороны учебно-тренировочного процесса. Указанные разделы программы дополнительного образования по виду спорта взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другими общественно полезными видами деятельности.

Задачи:

1. Для групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- формирование интереса к виду спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение первого опыта начальных навыков работы в качестве ассистента судей;

- выполнение нормативов по ОФП.

2. Для тренировочных групп:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и предпрофессиональной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование тактической и специальной техники;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- методический просмотр крупных соревнований;
- тренерская и судейская практика;

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Учебный план состоит из двух частей** — теоретическая подготовка воспитанников и практическая подготовка воспитанников, формируется участниками образовательных отношений.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

В плане отражены темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях.

План теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития данного вида спорта в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
6. Основные техники выполнения упражнений.
7. Методика обучения спортсмена.
8. Методика тренировки спортсмена.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и социальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей является воспитание морально-волевых качеств, преданность Родине, чувства коллективизма. Успешность воспитания зависит и во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам обучения. Важным методом является поощрение юного спортсмена. Одним из методов нравственного воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке юного спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

Виды воспитания:

Профессионально спортивное – развитие волевых и физических качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам.

Нравственное – воспитание преданности и любви к Отечеству, воспитание патриотизма, уважение к тренеру.

Правовое – воспитание законопослушности, развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### **Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

### **Учебный план по борьбе самбо и дзюдо**

План-график распределения учебных часов  
в группах начальной подготовки (НП) до 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	7	7	7	57
3.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техническая подготовка	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	44
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
6.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
7.	Контрольные испытания										2	2
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
9.	Тренерская и судейская практика			1						1		2
Всего часов		16	16	17	18	18	18	19	20	21	26	189

План-график распределения учебных часов  
в группах начальной подготовки (НП) второго года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	70
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	48
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	79
	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика			1						2	2	5
Всего часов		22	23	25	25	25	25	25	25	27	27	252

План-график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (ТГ) до двух лет обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	14
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	82
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	82
	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика			2			2			2		6
Всего часов		33	34	35	33	33	36	34	34	37	35	338

План-график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (ТГ) свыше двух лет обучения



	физическая подготовка											
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов		27	31	31	31	32	32	32	32	32	32	312

План-график распределения учебных часов  
в тренировочной группе (ТГ) 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	3	2	1	2	3	1	1	1	2	4	20
2.	Общая физическая подготовка	19	24	14	16	30	17	23	14	16	19	263
3.	Специальная физическая подготовка	16	25	28	28	17	21	26	27	38	2	255
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов		38	51	43	46	50	39	50	42	56	25	538

План-график распределения учебных часов  
в тренировочной группе (ТГ) 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1	Общая физическая подготовка	15	24	16	8	27	20	24	20	20	19	270
2	Специальная физическая подготовка	19	31	28	32	23	27	34	28	35	24	284
3	Участие в соревнованиях	2	3	1	2		1	1	3	2	2	16
4	Теоретическая подготовка	6	3	1	2	3	1	1	1	4	4	26
5	Инструкторская и судейская практика	1			2			2	1	2		8
Всего часов		43	61	46	46	53	49	62	53	63	49	604

Учебный план секции спортивная аэробика  
План-график распределения учебных часов

Предметные области	Этапы и годы подготовки			
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5
Теоретическая подготовка (от 5 до 10 %)	15	18	28	42
Общая и специальная	67	92	132	198

физическая подготовка (15-25%)				
Избранный вид спорта – спортивная аэробика (не менее 45%)	136	181	261	383
Хореографическая подготовка и акробатика (20-25%)	58	77	131	205
Количество часов	276	368	552	828
Самостоятельная работа (до 10%) вне сетки часов	12	16	24	36
В неделю	6	8	12	18

**Учебный план секции спортивная аэробика**  
План-график распределения учебных часов

Предметные области	Этапы и годы подготовки			
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5
Теоретическая подготовка (от 5 до 10 %)	15	18	28	42
Общая и специальная физическая подготовка (15-25%)	67	92	132	198
Избранный вид спорта – спортивная аэробика (не менее 45%)	136	181	261	383
Хореографическая подготовка и акробатика (20-25%)	58	77	131	205
Количество часов	276	368	552	828
Самостоятельная работа (до 10%) вне сетки часов	12	16	24	36
В неделю	6	8	12	18

**План-график распределения учебных часов занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки 1и 2года обучения**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы										Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практическая подготовка												
1.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3.	Бег	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4.	Лазание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6.	Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7.	Общеразвивающие упражнения	2	4	4	3	4	5	3	4	1	4	
8.	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Акробатические упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
10.	Висы, упоры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11.	Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Теоретическая подготовка												
1.	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	4
2.	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
3.	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	3
4.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	Контроль за физической подготовленностью	2	-	-	-	-	-	-	-	4	-	6
	<b>ИТОГО</b>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

**План-график распределения учебных часов занимающихся дзюдо в учебно-тренировочных группах 1года.**

№	Виды	Месяцы	Итого
---	------	--------	-------

п/п	подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Основы техники дзюдо	9	11	11	11	11	11	8	11	8	7	98
2.	Основы тактики дзюдо	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
4.	Специальн. физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6.	Нравствен. подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
8.	Соревновательная подготовка							3		3		6
9.	Зачетные требования	2									4	6
	ИТОГО	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320

**План-график распределения учебных часов занимающихся дзюдо в учебно-тренировочных группах св.2г. обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Основы техники дзюдо	15	17	17	17	17	17	14	14	7	17	152



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524584

Владелец Алешанова Янина Сергеевна

Действителен с 17.02.2026 по 17.02.2027