Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____ С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

Учебный план
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Белоярский муниципальный округ на 2025 – 2026 учебный год

В МБОУ ДО СШ ведется обучение по 13 видам спорта (баскетбол, бокс, волейбол, легкая атлетика, рукопашный бой, самбо, тхэквондо, пауэрлифтинг, футбол, хоккей, художественная гимнастика, дзюдо, настольный теннис), что позволяет добиться массового привлечения к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

Учебный план разработан в соответствии: с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" И на основании Примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта Утвержденных приказом Минспорта России в соответствии с ФССП (Федеральными Стандартами Спортивной Подготовки по видам спорта).

Общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта утвержденные на Педагогическом совете МБОУ ДО СШ протокол № 3 от 26.08.2025 года.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период) по общеразвивающим программам по видам спорта.

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки по видам спорта, на этапе начальной подготовки - составляет до 3-х лет, на тренировочном этапе составляет - до 5 лет. Учебный год в МБОУ ДО СШ начинается с 01 сентября, заканчивается 31 августа следующего календарного года. Если 01 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается на следующий за ним первый рабочий день.

Продолжительность учебного года осуществляется круглогодично из расчета 46 недель учебных занятий для групп, работающих по общеразвивающим программам и 52 недели для групп реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляется непосредственно в условиях МБОУ ДО СШ и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) - в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам подготовки, в том числе при условиях спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

Тренеры-преподаватели, работающие по совместительству, принимаются на работу с 15 сентября и осуществляют учебно-тренировочный процесс по общеразвивающим программам продолжительностью 36 недель.

Учебные программы и учебные планы рассчитываются на 36 календарных недель. При приеме на работу тренеров-преподавателей по совместительству на определенный срок, дополнительные образовательные программы разрабатываются на период действия срочного трудового договора между СШ и работником. Период срочного трудового договора устанавливается в зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс проводится МБОУ ДО СШ в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

С увеличением общего годового объема часов, изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП учебно – тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – не более 6 часов в неделю, обеспечивает организацию содержательного досуга средствами спорта, утверждение здорового образа жизни.

Направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все виды спорта предусмотренные дополнительными общеразвивающими программами в Белоярском муниципальном округе. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в СШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ учебно - тренировочный процесс проходит в группах НП-первого года обучения при недельной нагрузке - 6 часов, НП – второго и третьего года обучения при недельной нагрузке – до 9 часов.

Задачами данного этапа являются: обеспечивает систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием профилактики вредных привычек и правонарушений.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП обеспечивает повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение должных норм в соответствующем виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, гигиены и самоконтроля. Отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) до 12 часов, и углубленной (3-5 лет) до 18 часов в неделю. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствование техники и развитие специальных физических качеств.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. **Физическая подготовка включает:**
- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся 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 учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на ТЭ и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования**. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование**. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методической обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических советов в рамках СШ, школ. Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, соревнований и турниров. Аттестация тренеров-преподавателей СШ.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта.
Участие в соревнованиях окружного, областного, межрегионального, Всероссийского уровня, и в их судействе.
Участие в районных, областных 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.
Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования.

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Баскетбол	• Спортивные залы: Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, МБОУ Бруснятская СОШ №6, МБОУ Камышевская СОШ №9; МАОУ Студенческая СОШ №12, МАОУ Белоярская СОШ №14 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
2	Бокс	• Спортивные залы: Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, Малый зал МБОУ ДО СШ, тренажерный зал МБОУ ДО СШ, Белореченский филиал МБОУ ДО СШ,

		МБОУ Большебрусянская СОШ № 7, МАОУ Косулинская СОШ №8 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование; • Учебные программы; • Методическое обеспечение.
3	Волейбол	• Спортивные залы: Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, МАОУ Белоярская СОШ №18, МАОУ Студенческая СОШ № 12, МБОУ Черноусовская СОШ № 19, МБОУ Брусянская СОШ № 6, МАОУ Кочневская СОШ № 16 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
4	Легкая атлетика	• Спортивные залы: Спортивный зал МБОУ ДО СШ пгт. Белоярский, МАОУ Белоярская СОШ № 14, МБОУ Камышевская СОШ №9; по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
5	Рукопашный бой	• Спортивные залы: Спортивный зал самбо МБОУ ДО СШ пгт. Белоярский, МАОУ Косулинская СОШ № 8, МАОУ Белоярская СОШ №18 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
6	Самбо	• Спортивные залы: Спортивный зал самбо МБОУ ДО СШ пгт. Белоярский, Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, МАОУ ССОШ №10 филиал по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование. • Учебные программы; • Методическое обеспечение
7	Дзюдо	• Спортивные залы: Спортивный зал самбо МБОУ ДО СШ пгт. Белоярский, Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, Спортивный инвентарь и оборудование. • Учебные программы; • Методическое обеспечение
8	Тхэквондо	• Спортивные залы: Спортивный зал МАОУ Белоярская СОШ № 1 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
9	Пауэрлифтинг	• Спортивные залы: Спортивный зал МБОУ ДО СШ. Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
10	Футбол	• Спортивные залы: Кочневский филиал МБОУ ДО СШ ФОК, Белореченский филиал МБОУ ДО СШ, МАОУ Белоярская СОШ № 1, МАОУ Большебрусянская СОШ № 7; МАОУ Студенческая СОШ № 12, МБОУ Черноусовская СОШ № 19 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
11	Хоккей	• Спортивные залы: Спортивный зал МБОУ ДО СШ, хоккейный корт МБОУ ДО СШ. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
12	Художественная гимнастика	• Спортивные залы: Малый зал МБОУ ДО СШ. Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
13	Настольный теннис	• Спортивные залы: Спортивный зал МБОУ НООШ №13, МБОУ Черноусовская СОШ № 19 по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; Методическое обеспечение

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Баскетбол

Содержание занятий \ Годы подготовки		Учебные группы		
		СОГ		
		Тренеры - преподаватели		
		Гордеева М.Н. Бахарева Е.В. Новгородцева М.Н. Рагозина А. А.	Бахарева Е.В. Рогозина А.А.	Соколов А.Л.
		1год 6 часов (3буч\нед)	2год 6 часов (3буч\нед)	2 год 4 часа (4буч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2	2
II	Практические занятия			
1	Общая физическая подготовка	60	50	42
2	Специальная физическая подготовка	50	60	56
3	Техническая подготовка	42	46	34
4	Тактическая подготовка	30	26	18
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	16	16	16
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	4
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6	6
8	Восстановительные мероприятия	6	6	6
	Итого часов:	**216**	**216**	**184**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программам спортивной подготовки вид спорта Баскетбол

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы		
		НЭ	Тренировочные группы	
		Тренеры - преподаватели		
		Соколов А.Л.	Соколов А.Л.	Соколов А.Л.
		1 год 6 часов (52 уч\нед)	3 год 10 часов (52уч\нед)	4 год 12 часов (52уч\нед)
I.	Теоретические сведения	10	8	8
II	Практические занятия			
1	Общая физическая подготовка	58	90	116
2	Специальная физическая подготовка	68	120	142
3	Техническая подготовка	72	100	126
4	Тактическая подготовка	32	60	70
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	40	66	86
6	Инструкторская и судейская практика	10	20	20
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	12	20	20
8	Восстановительные мероприятия	10	36	36
	Итого часов:	**312**	**520**	**624**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Бокс

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы				
		СОГ				
		Тренеры-преподаватели				
		Метелев А.А.	Суханов А.А.	Орлов С.Г.	Метелев А.А.	Метелев А.А.
		1год 4 часа (46 уч\нед)	2 год 6 часов (36 уч\нед)	3 год 6 часов (46уч\нед)	2год 4часа (46уч\нед)	2год 6часов (46уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2	8	2	8
II.	Практические занятия					
1.	Общая физическая подготовка	42	64	72	42	88
2.	Специальная физическая подготовка	56	54	88	56	72
3.	Техническая подготовка	34	46	54	34	50
4.	Тактическая подготовка	18	30	28	18	32
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные поединки	16	10	12	16	12
6.	Инструкторская и судейская практика	4	-	-	4	-
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6	8	6	8
8.	Восстановительные мероприятия	6	4	6	6	6
	Итого часов:	**184**	**216**	**276**	**184**	**276**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программам спортивной подготовки вид спорта Бокс

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы	
		Тренеры-преподаватели	
		Метелев А.А.	Орлов С.Г.
		Тренировочные группы	
		1 год 10 часов (52уч\нед)	4 год 12 часов (52уч\нед)
I.	Теоретические сведения	8	8
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	90	116
2.	Специальная физическая подготовка	120	142
3.	Техническая подготовка	100	136
4.	Тактическая подготовка	60	70
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные поединки	66	86
6.	Инструкторская и судейская практика	20	20
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	20	20
8.	Восстановительные мероприятия	36	26
	Итого часов:	**520**	**624**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Волейбол

Годы подготовки / Содержание занятий		Учебные группы						
		Тренеры-преподаватели						
		Новикова Н.Р.	Клюкин А.С.	Новикова Н.Р.	Клюкин А.С	Зудов А.А.	Киселева И.В. Новикова Н.Р.	Киселева И.В. Новикова Н.Р. Исаев В.В.
		1 год 4 часа (36 уч\нед)	2 год 4 часа (36 уч\нед)	2 год 6 часов (36 уч\нед)	3 год 4 часа (36 уч\нед)	4 год 6 часов (36 уч\нед)	5 год 6 часов (36 уч\нед)	1 год 6 часов (36 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2	2	2	2	2	2
II.	Практические занятия							
1.	Общая физическая подготовка	56	50	60	40	50	50	70
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	60	44	64	54	50
3.	Техническая подготовка	24	24	40	26	46	54	40
4.	Тактическая подготовка	14	20	28	18	28	28	28
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	6	6	16	6	16	16	16
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	-	4	-	-	-
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	-	-	6	-	6	6	6
8.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	6	4
	Итого часов:	**144**	**144**	**216**	**144**	**216**	**216**	**216**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Лёгкая атлетика

Содержание занятий \ Годы подготовки		Учебные группы	
		СОГ	
		Тренеры-преподаватели	
		Соловьянова К.В.	Новгородцева М.Н.
		1 год 4 часов (46 уч\нед)	4год 6 часов (36 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	42	50
2.	Специальная физическая подготовка	56	70
3.	Техническая подготовка	34	40
4.	Тактическая подготовка	18	28
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные соревнования	16	16
6.	Инструкторская и судейская практика	4	-
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6
8.	Восстановительные мероприятия	6	4
	Итого часов:	**184**	**216**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Художественная гимнастика

Годы подготовки / Содержание занятий		Учебные группы	
		СОГ	
		Тренеры - преподаватели	
		Соловьянова К.В.	Новикова У. А.
		1 год 4 часа (4 6уч\нед)	1 год 6 часов (36уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	42	68
2.	Специальная физическая подготовка	56	56
3.	Техническая подготовка	34	36
4.	Хореографическая подготовка	18	28
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные соревнования	16	16
6.	Инструкторская и судейская практика	4	-
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6
8.	Восстановительные мероприятия	6	4
	Итого часов:	**184**	**216**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ №01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Рукопашный бой

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы			
		СОГ			
		Тренеры-преподаватели			
		Тимерханов А.Д.	Разумов Е.Н..	Разумов Е.Н	Карзанов Д.В.
		1 год 6 часов (3буч\нед)	2 год 6 часов (3буч\нед)	3 год 6 часов (3буч/нед)	3 год 4 часа (3буч/нед)
I.	Теоретические сведения	2	2	2	2
II.	Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	64	54	50	40
2.	Специальная физическая подготовка	54	60	64	42
3.	Техническая подготовка	46	50	56	26
4.	Тактическая подготовка	30	26	20	10
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	10	14	14	16
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6	6	4
8.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	
	Итого часов:	**216**	**216**	**216**	**144**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ №01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Самбо

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы		
		СОГ		
		Тренер-преподаватель		
		Григорьев В.В.	Паливода Р.В.	Варзин Е.А.
		1 год 6 часов (46 уч\нед)	2 год 6 часов (36 уч\нед)	4 год 6 часов (36 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	8	4	4
II.	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	88	62	56
2.	Специальная физическая подготовка	72	56	62
3.	Техническая подготовка	50	48	52
4.	Тактическая подготовка	32	18	14
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	12	18	18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	8	4	4
8.	Восстановительные мероприятия	6	2	2
	Итого часов:	**276**	**216**	**216**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программам спортивной подготовки вид спорта Самбо

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы	
		Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
		Тренеры преподаватели	
		Хизбуллин И.В.	Григорьев В.В.
		2 год 8 часов (52 уч\нед)	3 год 12 часов (52 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	10	8
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	78	116
2.	Специальная физическая подготовка	88	142
3.	Техническая подготовка	92	136
4.	Тактическая подготовка	52	70
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	64	86
6.	Инструкторская и судейская практика	10	20
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	12	20
8.	Восстановительные мероприятия	10	26
	Итого часов:	**416**	**624**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» _____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Тхэквондо

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы
		СОГ
		Тренеры - преподаватели
		Шапочкин Д.В.
		1год 6 часов (46 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	6
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	64
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	68
4.	Тактическая подготовка	38
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	18
6.	Инструкторская и судейская практика	10
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	10
8.	Восстановительные мероприятия	8
	Итого часов:	276

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программам спортивной подготовки вид спорта Тхэквондо

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы	
		Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
		Тренер-преподаватель	
		Шапочкин Д.В.	
		2 год 8 часов (52 уч\нед)	3 год 14 часов (52 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	10	20
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	74	140
2.	Специальная физическая подготовка	92	150
3.	Техническая подготовка	92	170
4.	Тактическая подготовка	52	84
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	64	100
6.	Инструкторская и судейская практика	10	20
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	12	24
8.	Восстановительные мероприятия	10	20
	Итого часов:	**416**	**728**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программам спортивной подготовки вид спорта Дзюдо

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы
		Группы начальной подготовки
		Тренеры- преподаватели
		Григорьев В.В.
		2 год 8 часов (52 уч\нед)
I.	Теоретические сведения	10
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	78
2.	Специальная физическая подготовка	88
3.	Техническая подготовка	92
4.	Тактическая подготовка	52
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	64
6.	Инструкторская и судейская практика	10
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	12
8.	Восстановительные мероприятия	10
	Итого часов:	**416**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ №01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Пауэрлифтинг

Содержание занятий \ Годы подготовки		Учебные группы		
		СОГ		
		Тренеры -преподаватели		
		Кузьмин С.Л.		
		2год 6часов (46уч\нед)	3год 6часов (46уч\нед)	4год 6часов (46уч\нед)
I.	Теоретические сведения	8	8	8
II.	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	76	70	60
2.	Специальная физическая подготовка	78	76	82
3.	Техническая подготовка	60	60	64
4.	Тактическая подготовка	24	24	24
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные соревнования	18	24	24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	8	8	8
8.	Восстановительные мероприятия	6	6	6
	Итого часов:	276	276	276

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Футбол

Годы подготовки / Содержание занятий		Учебные группы								
		СОГ								
		Тренеры - преподаватели								
		Цыбульский А.В.	Жигули В.А.	Жигулин В.А.	Зудов А.А.	Чирков Н.И.	Жигулин В.А. Чирков Н.И.	Кошкарёв В.В	Кошкарёв В.В	Цыбульский А.В.
		1 год 4 часа (36уч\нед)	4 год 6 часов (36уч\нед)	2год 4 часа (36уч\нед)	1 год 6 часов (36уч\нед)	2 год 6 часов (36уч\нед)	3 год 6 часов (36уч\нед)	4 год 4 часа (36уч\нед)	5 год 5 часов (36уч\нед)	5 год 6 часов (36уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2	2	4	4	2	2	2	4
II	Практические занятия									
1	Общая физическая подготовка	50	50	56	72	66	60	44	56	46
2	Специальная физическая подготовка	34	66	60	62	62	60	40	60	64
3	Техническая подготовка	24	44	40	40	46	40	24	40	48
4	Тактическая подготовка	20	28	8	16	14	28	16	6	28
5	Учебные и тренировочные игры	6	16	8	12	14	16	10	10	16
6	Контрольные игры и соревнования	4	4	2	4	4	4	4	2	4
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Текущие и контрольные испытания, КПН	2	4	2	4	4	4	2	2	4
9	Восстановительные мероприятия -	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Итого часов:	**144**	**216**	**180**	**216**	**216**	**216**	**144**	**180**	**216**

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Хоккей

Содержание занятий \ Годы подготовки		Учебные группы
		СОГ
		Тренеры- преподаватели
		Шамров Д.П
		1год 6 часов (36уч\ нед)
I.	Теоретические сведения	4
II	Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	66
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Техническая подготовка	46
4	Тактическая подготовка	14
5	Учебные и тренировочные игры	24
6	Контрольные игры и соревнования	4
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Текущие и контрольные испытания, КПН	4
9	Восстановительные мероприятия -	2
	Итого часов:	216

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Настольный теннис

Содержание занятий / Годы подготовки		Учебные группы	
		СОГ	
		Тренеры- преподаватели	
		Зудов А.А.	Клюкин А.С.
		1год 4 часа (36уч\нед)	2год 4 часа (36уч\нед)
I.	Теоретические сведения	2	2
II.	Практические занятия		
	Общая физическая подготовка	50	40
1	Специальная физическая подготовка	34	44
2	Техническая подготовка	24	24
3	Тактическая подготовка	20	20
4	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	6	6
5	Инструкторская и судейская практика	4	4
6	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	-	-
7	Восстановительные мероприятия	4	4
	Итого часов:	144	144

Принят на заседании
педагогического совета МБОУ ДО СШ
от «26» августа 2025 года протокол № _3__

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
_____С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/58 от 01.09.2025 год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающим программам вид спорта Дзюдо

Годы подготовки / Содержание занятий		Учебные группы
		СОГ
		Тренеры- преподаватели
		Паливода Р.В.
		1год 4 часа (36уч\ нед)
I.	Теоретические сведения	2
II	Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка	34
3	Техническая подготовка	24
4	Тактическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные схватки	6
6	Инструкторская и судейская практика	4
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	-
8	Восстановительные мероприятия	4
	Итого часов:	144

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен С 06.08.2025 по 06.08.2026