

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Рассмотрен и принят
на педагогическом совете
от «26» августа 2025 г. протокол № 3

Утверждено
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от «27» августа 2025 г. № 216-д
(Приложение 2
к Образовательной программе
Директор Н.Г. Арсеньева

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2025–2026 учебный год**

г. Алексин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план является выражением государственной, региональной и школьной политики в образовании.

Он определяет и раскрывает содержание образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №1» реализует общеобразовательные программы, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Являясь учреждением дополнительного образования, ДЮСШ призвана способствовать самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план разработан на основании нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ;
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ №1»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта,
- примерных программ спортивной подготовки,
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения

Цели:

1. Основной целью учебного плана является реализация общеобразовательных программ дополнительного образования;
2. Обеспечение необходимых условий, способствующих максимальному развитию личности ребенка через учебно-тренировочный процесс:
 - а) гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;
 - б) для развития личности, ее самореализации и самоопределения;
 - в) для воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе,

Родине, семье;
г) для социальной поддержки подростков и молодежи.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 5 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. МБУ ДО «ДЮСШ №1» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в МБУ ДО «ДЮСШ №1» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 39 недель в спортивно-оздоровительных группах по общеразвивающим программам и 52 недели в группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочного этапа по программам спортивной подготовки, из них - 42 учебных недели учебно-тренировочных занятий и в летний период дополнительно 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года, в условиях ДЮСШ или выездные учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительная работа;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трех преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения
- этап начальной подготовки (НП) - до 4 лет
- учебно-тренировочный (УТ) - до 1 года.

Учебный план содержит разделы:

- наименование,
- уровень реализации и направленность действующих дополнительных общеобразовательных программ в учреждении;
- сроки их реализации;
- уровни обучения и количество занимающихся в группах (согласно календарного учебного графика);
- количество учебных часов в неделю и год.

В ДЮСШ обучение проводится по видам спорта :

- легкая атлетика

- баскетбол
- волейбол
- художественная гимнастика
- самбо
- карате кекусинкай
- греко-римская борьба

(согласно лицензионного перечня образовательных услуг учреждения, дающего право на ведение образовательной деятельности).

| ФИО тренера-преподавателя | Название программы | Направленность | Срок реализац ии | Кол-во учащихся в группе | Год обучения | Количество часов | |
|--------------------------------------|---|-------------------------|---------------------------------|---|---------------------|-------------------------|-----------------|
| | | | | | | в год | в неделю |
| Отделение «Легкая атлетика» | | | | | | | |
| Еремина Ирина Васильевна | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | НП 2 | 416 | 8 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Итого | | | 45 | | 572 | 12 |
| Карамов Павел Сергеевич | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | СОГ | 234 | 6 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|----------|-----------|------|-------------|-----------|
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | НП 3 | 416 | 8 |
| | Итого | | | 75 | | 1040 | 24 |
| Кирьянов Николай Николаевич | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 30 | | 468 | 12 |
| Муругова Надежда Семеновна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | НП 1 | 312 | 6 |
| | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» | Физкультурно-спортивная | 1-3 года | 15 | НП 2 | 416 | 8 |
| | Итого | | | 45 | | 962 | 20 |
| Колосович Ирина Олеговна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | 234 | 6 |
| Отделение "Игровые виды спорта" | | | | | | | |
| Кузнецова Юлия Владимировна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная | Физкультурно- | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------------------|-------|-----------|-----|------------|-----------|
| | общеразвивающая программа по баскетболу | спортивная | | | | | |
| | Итого | | | 45 | | 702 | 18 |
| Петрук Елена Анатольевна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для дошкольных образовательных учреждений | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 78 | 2 |
| | Итого | | | 60 | | 312 | 8 |
| Вакансия | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | 234 | 6 |
| Петрук Андрей Анатольевич | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 45 | | 702 | 18 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------|----------|-----------|--------|------|------------|-----------|
| Мелкозёрова Наталья Евгеньевна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | | 234 | 6 |
| Селицкая Валентина Владимировна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | C C | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | | 234 | 6 |
| Отделение «Единоборств» | | | | | | | | |
| Колганов Олег Васильевич | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба» | Физкультурно-спортивная | 1-4 года | 15 | | НП 2 | 416 | 8 |
| | Итого | | | 45 | | | 884 | 20 |
| Доронина Насиба Алишеровна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 45 | | | 702 | 18 |
| Другие виды спорта | | | | | | | | |
| Моисеев Александр Николаевич | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | | 234 | 6 |
| Володин Валерий Иванович | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | | СОГ | 234 | 6 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|---------|-----------------------------|---------------------------|------------|--|
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 30 | | 468 | 12 |
| Отделение «Художественная гимнастика» | | | | | | | |
| Прилипухова Жанна Сергеевна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 15 | | 234 | 6 |
| Юрьева Наталья Евгеньевна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике» | Физкультурно-спортивная | 1-5 лет | 10 | УТ 1 | 624 | 12 |
| | Итого | | | 22 | | 858 | 18 |
| Дмитриева Рината Ильдаровна | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике | Физкультурно-спортивная | 1 год | 15 | СОГ | 234 | 6 |
| | Итого | | | 45 | | 702 | 18 |
| Итого | | | | <i>Общее кол-во обуч-ся</i> | <i>Общее кол-во групп</i> | | <i>Всего часов тренерской нагрузки</i> |
| | | | | 625 | 42 | 9776 | 234 |

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2025-2026 учебный год

1. Отделение "Игровые виды спорта"

Баскетбол

1.1. Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 92 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 52 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 |
| 6 | Игровая подготовка | 18 |
| 7 | Контрольные нормативы | 6 |
| Всего часов | | 234 |

1.2. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 30 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 16 |
| 4 | Техническая подготовка | 14 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 |
| 6 | Игровая подготовка | 6 |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |
| Всего часов | | 78 |

Волейбол

Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 92 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 52 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 |
| 6 | Игровая подготовка | 18 |
| 7 | Контрольные нормативы | 6 |
| Всего часов | | 234 |

2. Отделение единоборств (греко-римская борьба)

2.1. Дополнительная программа спортивной подготовки

| №п/ п | Содержание материала | Этап начальной подготовки | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-4 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 180 | 240 | 240 | 240 |

| | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 70 | 70 | 70 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 25 | 25 | 25 |
| 5. | Тактическая подготовка | 28 | 38 | 38 | 38 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 14 | 15 | 15 | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 8. | Тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 4 | 10 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 416 |

2.2. Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Виды подготовки | Кол-во часов |
|-------------|-----------------------------------|--------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 40 |
| 5 | Контрольные испытания | 6 |
| 6 | Подвижные игры, эстафеты | 70 |
| Всего часов | | 234 |

3. Отделение лёгкой атлетики

3.1. Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|-------------|--|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка: • Строевые упражнения ОРУ • Гимнастические упражнения • Спортивные игры • Подвижные игры и эстафеты • Легкоатлетические упражнения | 158 28 10 70 50 в процессе занятий |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 |
| 4 | Участие в спортивных мероприятиях | 6 |
| 5 | Зачетные и контрольные требования | 2 |
| Всего часов | | 234 |

3.3. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|-------|---|------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка: • Строевые упражнения ОРУ | 58 6 |

| | | |
|-------------|-----------------------------------|-----------|
| | • Гимнастические упражнения | 4 |
| | • Легкоатлетические упражнения | 12 |
| | • Спортивные игры | 16 |
| | • Подвижные игры и эстафеты | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4 | Участие в спортивных мероприятиях | 4 |
| 5 | Зачетные и контрольные требования | 2 |
| Всего часов | | 78 |

3.4. Дополнительная программа спортивной подготовки

| №п/п | Содержание материала | Этап начальной подготовки | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------|------------|------------|
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 6 | 8 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 204 | 248 | 248 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 50 | 50 |
| 3. | Техническая подготовка | 44 | 68 | 68 |
| 4. | Тактическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 |
| 6. | Психологическая подготовка | 6 | 10 | 10 |
| 7. | Тестирование и контроль | 4 | 6 | 6 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 |

4. Отделение единоборств (самбо)

4.1. Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 133 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 65 |
| 4 | Психологическая подготовка | 10 |
| 5 | Контрольные испытания | 6 |
| 6 | Соревнования | 4 |
| Всего часов | | 234 |

5. Отделение художественной гимнастики

5.1 Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|----------|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 41 |
| 4. | Хореографическая подготовка | 27 |
| 5. | Акробатическая подготовка | 15 |
| 6. | Техническая - без предмета | 27 |
| 7. | Техническая - скакалка | 22 |
| 8. | Техническая - обруч | 17 |
| 9. | Техническая - мяч | 18 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 4 |

| | | |
|-----|--------------------------|------------|
| 11. | Участие в соревнованиях | 4 |
| 12. | Медицинское обследование | 2 |
| 13. | Контрольные испытания | 2 |
| | Всего часов | 234 |

5.2 Дополнительная программа спортивной подготовки

| №п/п | Содержание материала | Этап начальной подготовки | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|------------|------------|
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 6 | 8 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 125 | 146 | 146 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 76 | 87 | 87 |
| 3. | Техническая подготовка | 87 | 146 | 146 |
| 4. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 7 | 6 | 6 |
| 6. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 |
| 9. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 17 | 17 |
| 10. | Тестирование и контроль | 2 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 |

6. Каратэ

6.1. Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 140 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 |
| 5. | Соревновательная подготовка | 2 |
| 6. | Контрольно-переводные нормативы | 1 |
| 7. | Медицинский контроль | 2 |
| Всего часов | | 234 |

