

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

Рассмотрен и принят
на педагогическом совете
от «24» августа 2026 г. протокол № 3

Утверждено
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от «28» августа 2026 г. № 172-д
(Приложение 2 к Образовательной программе)
Директор _____ Н.Г. Арсеньева

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2026–2027 учебный год**

г. Алексин
2026

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»;
- Приказа 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,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 спортивно-оздоровительного лагеря;
- 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 3 лет.

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.

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Направленность	Срок реализаци и	Кол-во учащихся в группе	Год обучения	Количество часов	
						в год	в неделю
Отделение «Легкая атлетика»							
Еремина Ирина Васильевна	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	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Итого			45		546	14
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	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	10	НП 3	416	8
	Итого			55		806	18
Кирьянов Николай Николаевич	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Итого			30		468	12

Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	10	НП 1	312	6
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	10	НП 3	416	8
	Итого			35		962	20
Отделение «Игровые виды спорта»							
Кузнецова Юлия Владимировна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Итого			45		702	18
Истамов Рустам Нусратуллович	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	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
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
Селицкая Валентина Владимировна	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	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	10	НП 3	416	8
	Итого			40		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
Володин Валерий Иванович	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6

	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	2 года	15	СОГ	234	6
	Итого			30		468	12
Отделение «Художественная гимнастика»							
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 2	624	12
	Итого			25		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>
				560	39		218

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2026-2027 учебный год

1. Отделение «Игровые вида 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	Содержание материала	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 «Легкой атлетики»

3.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка:	158
	- Строевые упражнения ОРУ	28
	- Гимнастические упражнения	10
	- Спортивные игры	70
	- Подвижные игры и эстафеты	50
	- Легкоатлетические упражнения	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:	58
	- Строевые упражнения ОРУ	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	УТ-1	УТ-2	УТ-3
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	8	10	12	12
1.	Общая физическая подготовка	125	146	146	50	58	62
2.	Специальная физическая подготовка	76	87	87	90	158	154
3.	Техническая подготовка	87	146	146	300	306	306
4.	Тактическая подготовка	1	1	1	6	10	10
5.	Теоретическая подготовка	7	6	6	8	8	8
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	4	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	10	16	16
8.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	14	12	12
9.	Участие в спортивных соревнованиях	6	17	17	32	40	40
10.	Тестирование и контроль	2	4	4	6	10	10
Общее количество часов в год		312	416	416		520	624

6. Отделение «Единоборств» (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