

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МКУДО СШ «Старт»  
Протокол № 4  
*«25» августа 2025г.*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора МКУДО СШ «Старт»  
*С.В. Каблова*  
*01 «20» августа 2025г.*

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального казенного учреждения дополнительного**  
**образования спортивная школа «Старт»**  
**на 2025-2026 учебный год**

г. Хадьженск

2025 г.

### Пояснительная записка

Учебный план МКУДО СШ «Старт» разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г.;
- Постановление главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 г. N 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 Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»;
- Устав МКУДО СШ «Старт»;
- Локальные акты МКУДО СШ «Старт»;
- Другие федеральные, региональные, муниципальные нормативные акты, регламентирующие образовательную деятельность дополнительного образования.

В 2025-2026 учебном году МКУДО СШ «Старт» осуществляет свою деятельность по олимпийским и не олимпийским видам спорта: шахматы, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта СШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком, с учетом дополнительных образовательных программ по видам спорта.

Общеразвивающие программы по видам спорта рассчитаны на 44 учебных недели, программы спортивной подготовки рассчитана на 52 учебных недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия по общеразвивающей программе указана в академических часах(45 мин.) – не превышает 2х часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия спортивной подготовки указана в астрономических часах (60 мин.) – не превышает 3х часов.

Тренировочная нагрузка зависит от возраста занимающихся и от года обучения, составлена в соответствии основными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, регулируется Уставом СШ, Правилами трудового распорядка и расписанием занятий.

Возраст зачисляемых в СШ, а также наполняемость групп соответствует требованиям:

- Постановления главного государственного санитарного врача российской федерации постановление от 28 сентября 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";

- дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта, разрабатываемыми тренерами-преподавателями, принятым педагогическим советом СШ и утвержденными директором, с учётом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Образовательный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей и включает несколько этапов спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп:

Этапы подготовки	Основные задачи этапа	Период подготовки (лет)
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.	Весь период
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.	До 3 лет
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	До 5 лет
Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	До 3 лет

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, заданиям;
- участие в соревнованиях различного уровня, матчевых встречах учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### **Задачи дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта**

Дополнительные общеразвивающие программы ориентированы на всестороннее развитие детей и подростков вне рамок обязательных образовательных стандартов. Их основная цель — формирование гармоничной личности, обладающей широким кругозором, развитым творческим потенциалом и устойчивостью к стрессовым ситуациям. Такие программы предоставляют возможность каждому ребёнку раскрыть свои способности и таланты в области спорта.

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный (СО) – весь период.

Основная задачей реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе – это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, а также:

#### Физическое развитие

- укрепление физического здоровья детей и подростков путем регулярных занятий спортом.
- развитие двигательных навыков, силы, ловкости, гибкости, скорости реакции и выносливости.
- повышение функциональных возможностей организма, улучшение осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### Оздоровительная работа

- предупреждение заболеваний, связанных с малоподвижностью, нарушением обмена веществ и ослабленным иммунитетом.
- профилактика детского травматизма и вредных привычек среди молодежи.
- привитие здорового образа жизни и правильного питания.

#### Воспитание интереса к спорту

- создание условий для вовлечения детей и подростков в активный образ жизни посредством участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

- стимулирование мотивации к регулярным физическим нагрузкам и занятиям физкультурой.

- организация соревнований различного уровня, позволяющих детям проявить себя и испытать чувство достижения.

#### Социально-педагогическая задача

- воспитание дисциплины, ответственности, взаимовыручки и командного духа.

- расширение социальных связей и круга общения ребенка через участие в совместных тренировках и играх.

- обучение основам взаимодействия в команде, умения уважительно относиться к соперникам и партнерам по спортивной деятельности.

#### Личностное развитие

- формирование волевых качеств характера: целеустремленности, настойчивости, уверенности в себе, упорства в достижении поставленных целей.

- улучшение психоэмоционального состояния, снижение уровня тревожности и стресса благодаря активным физическим нагрузкам.

- возможность самореализации и самоутверждения через спортивные успехи и достижения.

#### Профессиональная ориентация

- предоставление возможности выявить склонности и интересы к определённым видам спорта и выбрать направление дальнейшего спортивного роста.

Таким образом, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта выполняют комплексную задачу воспитания здоровых, активных, дисциплинированных и социально ответственных молодых граждан нашей страны.

### **Задачи дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки предназначены для систематического развития физических, технических и тактических навыков занимающихся спортом лиц разного возраста. Они направлены на достижение высоких результатов в избранном виде спорта и подготовку квалифицированных спортсменов. Рассмотрим подробнее цели и задачи таких программ.

#### Цели программ спортивной подготовки

Основная цель программ спортивной подготовки заключается в формировании гармонично развитого спортсмена, готового демонстрировать высокие спортивные показатели на региональных, всероссийских и международных соревнованиях. К основным целям относятся: физиологическое

совершенствование организма занимающегося, освоение специальных знаний и практических навыков, необходимых для успешной соревновательной деятельности, совершенствование технико-тактической подготовленности и психологического настроя,

Достижение стабильных высоких результатов в выбранном виде спорта.

#### Этап начальной подготовки

Цель: обеспечение оптимальной адаптации начинающих спортсменов к спортивным нагрузкам и обучение базовым элементам.

Задачи:

- общая физическая подготовка,
- изучение базовых элементов техники и тактики конкретного вида спорта,
- выявление индивидуальных особенностей каждого ученика,
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировок,
- учет физиологических особенностей подросткового периода,
- участие в местных турнирах и контрольных соревнованиях.

#### Тренировочный этап

Цель: дальнейшее целенаправленное развитие физических и специализированных качеств, подготовка кандидатов для включения в состав сборных команд.

Задачи:

- углубленная техническая и тактическая подготовка,
- дальнейшее развитие специальной физической готовности,
- контроль нагрузок и периодичность восстановления организма,
- индивидуализация процесса тренировки и повышения квалификации тренера,
- регулярные выступления на межрегиональных и российских соревнованиях.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов.

Кадровое и методическое обеспечение соответствует требованиям учебного плана.

Справка о наполняемости групп прилагается.



**УТВЕРЖДАЮ:**

И.О. директора МКУДО СШ «Старт»

С.В. Каблова

20.09.2025 г.

**Учебный план МКУДО СШ «Старт» с 01.09.2025 г. по 31.08.2025 г.  
по состоянию на 1 сентября 2025 года.**

№ п/п	ФИО	Вид спорта	Этап подготовки	Недельные учебные часы	Количество во учебных недель	Годовые учебные часы	Педагогическая нагрузка
1	Пикулин П. А.	футбол	НП-1	6	52	312	1,56
			СО	6	44	264	
			НП-3	8	52	416	
			НП-3	8	52	416	
2	Крединс Е. С.	футбол	СО	6	44	264	1,00
			СО	6	44	264	
			СО	6	44	264	
3	Пикулин А. В.	футбол	СО	6	44	264	1,00
			СО	6	44	264	
			НП-1	6	52	312	
4	Магас А. И.	футбол	СО	6	44	264	1,00
			СО	6	44	264	
			НП-1	6	52	312	
5	Панконин В. И.	волейбол	СО	6	44	264	1,11
			НП-1	6	52	312	
			НП-3	8	52	416	
6	Пиворез В. В.	настольный теннис	СО	6	44	264	0,67
			НП-1	6	52	312	
7	Тюляндин М. М.	настольный теннис	СО	6	44	264	1,11
			УТ-3	14	52	728	
8	Арутюнян А. А.	баскетбол	СО	6	44	264	0,67
			СО	6	44	264	
9	Елисеев А. А.	шахматы	СО	6	44	264	0,67
			СО	6	44	264	
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>24</b>	<b>158</b>	<b>1128</b>	<b>7496</b>	<b>8,79</b>

**СПРАВКА**  
о наполняемости групп в МКУДО СШ «Старт»  
по состоянию на 01.09.2025 года

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Группы	СО	Кол-во детей в группе										Итого учащихся	
				НП					УТ						
				1	2	3	4	1	2	3	4	5			
1	Панконин Вячеслав Иванович	Волейбол	20	15		15									50
2	Пикулин Александр Владимирович	Футбол	30	15											45
3	Пиворез Василий Васильевич	Настольный теннис	15	15											30
4	Елисеев Алексей Анатольевич	шахматы	40												40
5	Арутюнян Армен Аркадьевич	баскетбол	40												40
6	Тюляндин Михаил Михайлович	Настольный теннис	20								15				35
7	Крединс Евгений Станиславич	Футбол	45												45
8	Пикулин Павел Александрович	Футбол	15	15		30									60
9	Магас Александр Иванович	Футбол	30	15											45
10	Итого	учащихся	255	75		45					15				390
11		Групп	15	5		3					1				24

И.о. директора МКУДО СШ «Старт»



С. В. Каблова