

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского муниципального округа»**

на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа» (далее – МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа») составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

- дополнительные общеразвивающие программы «Волейбол», «Бокс», «Туристы– проводники», «Лепта», «Пауэрлифтинг», «Легкая атлетика»

№ п/п	Название программы	Количество недель	Количество часов в год	Режим занятий	Количество обучающихся
1	Волейбол	52	312/416	3 раза по 2 академических часа/ 4 раза по 2 академических часа	12-25
2	Бокс	52	416	4 раза по 2 академических часа	12-25
3	Туристы-проводники	52	312	3 раза по 2 академических часа	12-25
4	Лепта	52	416	3 раза по 3 академических часа	12-25
5	Пауэрлифтинг	46	276/368/414	3 раза по 2 академических часа/ 4 раза по 2 академических часа/ 3 раза по 3 академических часа	12-25
6	Легкая атлетика	52	312	3 раза по 2 академических часа	12-30

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Кикбоксинг»

• Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа», 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих Спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	14	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	728	832

Промежуточная аттестация осуществляется раз в год.

Срок проведения: основной период: 25.08-29.08.2025г согласно утвержденному графику.

Форма промежуточной аттестации: для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки –сдача контрольно-переводных нормативов, для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ–в соответствии с формами контроля, прописанными в программе.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

-соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

-наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

-освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок,

предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

-выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

-положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

-выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в п.3.3 Положения о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа» может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского муниципального округа» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения	
	Базовый уровень сложности программы	
	3 г.о.	4г.о
Общий объем часов в год	416	416
1.Обязательные предметные области		
1.1 Теоретические основы ф/к и спорта	42	42
1.2 ОФП	120	120
1.3 ОСФП	-	-
1.4 Вид спорта	140	140
1.5 Основы профессионального самоопределения	-	-
2. Вариативные предметные области		
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	60	60
2.2 Судейская подготовка	-	-
3.Теоретические занятия	42	42
4. Практические занятия	374	374
4.1 Тренировочные мероприятия	358	358

4.2 Физкультурные и спортивные мероприятия	16	16
5. Самостоятельная работа	52	52
6. Аттестация		
Промежуточная аттестация	2	2
Итоговая аттестация	-	-

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Лапта»**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование предметных областей</i>	<i>Год обучения</i>
		5
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	29
1.2.	Общая физическая подготовка	117
1.3.	Специальная физическая подготовка	48
1.4.	Вид спорта (ТТМ)	138
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	60
2.2.	Судейская практика	20
2.3.	Развитие творческого мышления	45
3.	Аттестация:	
	Промежуточная	5
Количество часов в неделю		10
Количество занятий в неделю		3
Общее количество часов в год		460
Общее количество занятий в год		230

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Туристы-проводники»**

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	14	2	12
		82	10	72
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.4.	Действия проводника в случае потери	14	2	12

	ориентировки			
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	20	4	16
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16
		102	18	84
3.	Краеведение			
3.1.	«Край, в котором я живу». Природные особенности, история, известные земляки Тамбовской области	18	2	16
3.2.	Охрана природы и окружающей среды, экологическая культура поведения туриста	8	2	-
3.3.	1000 маршрутов	2	2	-
		28	4	24
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8
		22	4	18
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		70	1	69
6.	Факультативные занятия	20	-	20
	ИТОГО за период обучения:	324		

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Наименования предметных областей / формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения	
		2-й год	5-й год
1	2	9	12
	Общий объём	312	416
1.	Обязательные предметные области		
1.1	волейбол	148	278
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Подвижные игры	100	50
2.2	Специальные навыки	20	30
3.	Теоретические занятия	8	10
4.	Практические занятия	268	360
4.1	Тренировочные мероприятия	124	252
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	20
4.3	Иные виды практических занятий	130	80

5.	Самостоятельная работа	36	40
6.	Аттестация		
6.1	Промежуточная аттестация	2	4
6.2	Итоговая аттестация	2	4

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам (базовый уровень)			
		2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о
1	2	9	10	11	12
	Общий объем часов	276	368	368	414
1.	<i>Обязательные предметные области</i>				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	37	37	41
1.2	Общая физическая подготовка	57	88	88	95
1.3	Вид спорта	55	73	73	80
2.	<i>Вариативные предметные области</i>				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	37	37	44
2.2	Специальные навыки	28	37	37	46
2.3	Спортивное и специальное оборудование	28	33	33	41
3.	<i>Теоретические занятия</i>	10	10	10	10
4.	<i>Практические занятия</i>				
4.1	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)				
4.2	Иные виды практических занятий	10	12	12	12
5	<i>Самостоятельная работа</i>	28	37	37	41
6	<i>Аттестация</i>				
6.1	Промежуточная аттестация	4	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация	X	X	X	X

**Учебный план
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Наименование предметных областей формы учебной нагрузки	Распределение по годам
		3-й год
1	2	10
	Общий объём часов	312
1.	Обязательные предметные области	200
2.	Вариативные предметные области	76
3.	Теоретические занятия	8
4.	Практические занятия	276
4.1	Тренировочные мероприятия	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	8
4.3	Иные виды практических занятий	
5.	Самостоятельная работа	36
6.	Аттестация	
6.1	Промежуточная аттестация	2
6.2	Итоговая аттестация	2

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	1 0	1 2	1 2	14	1 6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	88	118	118	138	130	130	110	106
2.	Специальная физическая подготовка	52	72	72	88	152	152	162	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	16	16	28	30	30	52	66
4.	Техническая подготовка	144	164	164	196	224	224	240	262
5.	Тактическая подготовка	5	18	18	20	28	28	40	84
6.	Теоретическая подготовка	5	10	10	20	22	22	40	50
7.	Психологическая подготовка	4	8	8	12	18	18	38	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	6	6	10	20
9.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	6	10	10	16	28
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	2	2	10	10
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	6	6	10	10
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	728	832

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского
муниципального округа»
на 01.09.2025г.

Дополнительные образовательные программы		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					Итого
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Бокс	кол-во групп	0	0	2	1	0	0	0	0	3
	ч/нед.	0	0	8	8	0	0	0	0	16
	Всего часов	0	0	16	8	0	0	0	0	24
Волейбол	кол-во групп	0	3	0	0	1	0	0	0	4
	ч/нед.	0	6	0	0	8	0	0	0	14
	Всего часов	0	18	0	0	8	0	0	0	26
Лепта	кол-во групп	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	ч/нед.	0	0	0	0	10	0	0	0	10
	Всего часов	0	0	0	0	10	0	0	0	10
Туризм	кол-во групп	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	0	0	6	0	0	0	0	0	6
	Всего часов	0	0	12	0	0	0	0	0	12
Легкая атлетика	кол-во групп	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	0	0	6	0	0	0	0	0	6
	Всего часов	0	0	12	0	0	0	0	0	12
Пауэрлифтинг	кол-во групп	0	1	1	1	1	0	0	0	4
	ч/нед.	0	6	8	8	9	0	0	0	31
	Всего часов	0	6	8	8	9	0	0	0	31
Кикбоксинг	кол-во групп	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	0	0	8	0	0	0	0	0	8
	всего часов	0	0	8	0	0	0	0	0	8
ИТОГО	кол-во групп	0	4	8	2	3	0	0	0	17
	Всего часов	0	24	56	16	24	0	0	0	120

