

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11»

Протокол от 29.12.2025г. № 3



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО
г. Астрахани «СШ №11»

Г.С. Лисунов
приказ от 30.12.2025г. № 149/25

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г.Астрахани «Спортивная школа №11 «Арена» на 2026 год

1. Общие положения

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г.Астрахани «Спортивная школа №11 «Арена» (далее – МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11») является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г.№ 52-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 04.07.2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11»;
- Дополнительные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, в городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, построению годичного цикла, содержанию типовых тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения и врачебного контроля.

Учебный план МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» начинается 01 января.

В 2026 году в МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» реализуется 4 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно - спортивной направленности и 5 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов I спортивного разряда, КМС, МС;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- организация и обеспечение безопасности во время учебно-тренировочного процесса, соревнованиях различного ранга и спортивных

мероприятиях

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

20.01.26 10:46 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

3. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- **в спортивно - оздоровительных группах:** выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- **в группах начальной подготовки:** выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, практическими навыками участия в соревнованиях, выполнение норм массовых разрядов;
- **в учебно-тренировочных группах:** выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, выполнение норм массовых разрядов (юношеских, второго, третьего спортивных разрядов, спортсменов I спортивного разряда, КМС);

4. Основными направлениями деятельности МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» являются:

- спортивно - оздоровительное: работа со спортивно-оздоровительными группами, группами начальной подготовки в течение учебного года;
- массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно - тренировочных сборов, спортивных мероприятий, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года;
- выявление в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов;
- взаимодействие с родителями (законными представителями): оказание всесторонней помощи родителям в организации рационального режима совмещения занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе;
- взаимодействие с общеобразовательными школами, клубами по месту жительства: оказание всесторонней учебно-методической помощи в организации спортивно-массовой работы по видам спорта, соревнований.

5. Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе;
- индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль в период УТЗ и соревнований.
- организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного ранга от турниров спортивных школ и первенства города до соревнований на первенство России;
- организация и проведение учебно-тренировочных сборов, летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП – текущих и контрольно-переводных;
- инструкторская и судейская практика учащихся (в ходе занятий);
- открытые уроки.

Предлагаемый учебный план является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена самого высокого ранга (КМС, МС). Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Количество учебных часов (академических) в год, для дополнительных программ спортивной подготовки по видам спорта, планируется из расчета **46** недель учебно-тренировочной работы и **6** недель самостоятельных (индивидуальных) занятий воспитанников (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня), **всего 52 недели**.

Количество учебных часов (академических) в год, для дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности, планируется из расчета **36 недель** учебно - тренировочной работы.

Учебный план включает теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке, сдачу текущих и контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику (в ходе занятий), восстановительные мероприятия и рассчитан на 12-летнее обучение.

Основной формой проведения учебно-тренировочной работы является учебно-тренировочное занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, минимальный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в таблице № 1.

Учебно - тренировочная работа ведется на основе дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, Учебного плана МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» и расписания учебно - тренировочных занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу на этапах многолетней подготовки. Для зачисления на очередной этап подготовки учащиеся сдают контрольно - переводные нормативы. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для повторного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский (педагогический) совет.

6. Продолжительность занятий:

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в день при обучении по дополнительным общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 35 минутам.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в день при обучении по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - не более 3-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Учебно - тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.30 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.30 часов до 20.45 часа.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

7. Задачи на спортивно – оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление состояния здоровья, включая физическое развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера.

8. Задачи на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- укрепление состояния здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- профилактика вредных привычек.

9. Общая направленность на этапах многолетней подготовки учащихся:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств, к специализированным средствам подготовки;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта участия в соревнованиях;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, сохранения здоровья юных спортсменов.

Распределение времени в учебном плане на основе этапов подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

В учебный план входят часы для проведения контрольных тестов и судейской практики.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки

**Годовой учебно – тренировочный план
по дополнительной общеразвивающей программе
в МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11»
на 2026 год**

Срок реализации, количество часов, возраст и наполняемость групп

Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Срок реализации программы	Возрастной состав	Наполняемость групп (кол-во человек)
216	6	2 года	от 6 лет	10-30 человек

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	месяц										Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	3	2	2	2	2	2	2	-	-	15	
2.	Практическая подготовка										201	
2.1.	Общесфизическая подготовка	14	12	12	12	12	12	12	12	12	110	
2.2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	8	56	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35	
Всего часов:											216	

**Годовой учебно – тренировочный план
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в
МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» по видам спорта на 2026 год**

«Бокс»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
1	Общая физическая подготовка	193	175	132	150
2	Специальная физическая подготовка	31	75	131	165
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	25	42
4	Техническая подготовка	69	145	256	291
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	17	62	150
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	17
	Общее количество часов в год	312	416	624	832

«Спортивная борьба» (дисциплина – греко - римская борьба)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
1	Общая физическая подготовка	215	250	244	231
2	Специальная физическая подготовка	47	71	95	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	19
4	Техническая подготовка	16	24	52	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	54	88	106
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	17	21	37

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Астрахани "Спортивная школа № 11 "Арена",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

30201.26 10:46 (MS) 416 Сертификат 005203B409A6DFB28FC6624517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

«Смешанное боевое единоборство (ММА)»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		10-20	
1	Общая физическая подготовка	200	237	138	133
2	Специальная физическая подготовка	6	21	112	167
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	31	58
4	Техническая подготовка	75	108	250	366
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	46	75	83
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	17
	Общее количество часов в год	312	416	624	832

«Рукопашный бой»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		10-20	
1	Общая физическая подготовка	187	233	281	189
2	Специальная физическая подготовка	57	84	137	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	6	15
4	Техническая подготовка	56	75	138	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	44	51
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	6	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	15
	Общее количество часов в год	312	416	624	728

«Карате»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		8-16	
1	Общая физическая подготовка	125	137	187	166
2	Специальная физическая подготовка	0	33	62	125
3	Интегральная подготовка	0	58	106	133
4	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	6	25
5	Техническая подготовка	103	100	125	141
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	81	83	119	200
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	25
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	17
	Общее количество часов в год	312	416	624	832

**Количество учащихся
в МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11» по видам спорта
на 2026 год**

Этап подготовки	Кол-во обучающихся	Кол-во групп
вид спорта «Бокс»		
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки		
УТГ 1 год обучения	10	1
дополнительная общеразвивающая программа		
СОГ 1 год обучения	72	6
вид спорта «Спортивная борьба»		
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки		
ГНП 1 год обучения	24	2
УТГ 1 год обучения	12	1
вид спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»		
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки		
ГНП 1 год обучения	12	1
УТГ 1 год обучения	12	1
дополнительная общеразвивающая программа		
СОГ 1 год обучения	24	2
вид спорта «Рукопашный бой»		
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки		
ГНП 1 год обучения	10	1
УТГ 1 год обучения	10	1
вид спорта «Карате»		
дополнительная образовательная программа спортивной подготовки		
ГНП 1 год обучения	32	2
УТГ 1 год обучения	16	1
вид спорта «Флаг - футбол»		
дополнительная общеразвивающая программа		
СОГ 1 год обучения	14	1
вид спорта «Чир спорт»		
дополнительная общеразвивающая программа		
СОГ 1 год обучения	14	1
Итого:	260	21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г.АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

20.01.26 10:46 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26