

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО «ДЮСШ №7

им. И.И. Захарова»

А.М. Баишев

29.08.2025 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №7 имени И.И. Захарова»

на 2025-2026 учебный год

(физкультурно-спортивная направленность)

Пояснительная записка.

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №7 имени И.И. Захарова является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее –ФЗ №273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.12.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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".
- Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова»;

Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни и обществу, 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 «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» начинается с 01 сентября 2025 года.

В 2025-2026 учебном году реализуется 8 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности: баскетбол, бокс, волейбол, вольная борьба, мини-футбол, лыжные гонки, национальный вид спорта-мас рестлинг с общим охватом 835 учащихся.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры, и спорта, соответствует Федеральным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

ДЮСШ организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6 дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса. Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе спортивно-оздоровительных групп, базового и углубленного уровней. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Часовая нагрузка тренеров-преподавателей распределяется согласно дополнительным общеразвивающим программам с учетом возраста обучающихся. Уровень недельной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Характеристика этапов обучения.

I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения). На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения) сочетается с группами начальной подготовки 1,2,3 годов обучения детей от 09-11 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей 12-13-+14 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка, а также медицинские, медитко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;

- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков спортивной одаренности..

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения) сочетается с учебно-тренировочными группами 4-5 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников- с 15 лет.

Учебный план по волейболу (на 42 недели)

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

Учебный план по вольной борьбе (на 42 недели)

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

Учебный план по виду спорта
«Мини-футбол» (42 недель)

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	7-18	7-8	8-9	9-10	10-12	12-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	14-22	14-22	14-22	12-20	12-20	12-20	12-20	12-18	12-18
Недельная нагрузка (час)	6	6	9	9	9	12	14	16	16
Разрядные требования				3 юн.	3-2 юн.	2-1 юн.	1 юн.- III сп	II- III сп.	II- III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	252	252	378	378	378	504	588	672	672
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	25-30	25-30	20-25	20-25	20-25	15-20	15-20	15-20	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	8-15	8-15	5-10	5-10	5-10	5-10	9-11	9-11	9-11
Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	2-4	2-4	4-6	8-10	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	45-52	45-52	50-60	50-60	50-60	35-40	35-40	35-40	35-40
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	10-13	7-10	7-9	7-9
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1-2	1-3	2-3	3-5	3-5
Медицинские,	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5	4-6	5-8	6-9	6-9
медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)									
Всего	252	252	378	378	378	504	672	672	672

**Годовой учебный план по мас-рестлингу на 42 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ
(в академических часах)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недели ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

**Примерный учебный план
по лыжным гонкам (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

**Примерный учебный план
по баскетболу (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	7-18	8	8	8	11	11	11	14	15
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	16	16	16	16	14	14	14	8	6
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	9-12	12-15	15-18	18	24
Разрядные требования				3 юн	3 юн 2 юн	2-1 юн.	1 юн	III- II сп.	II- I сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008
		Тематический план							
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008

**Примерный учебный план
по боксу (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	9-18	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	14	14	14	14	12	12	12	8	6
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24
Разрядные требования				б/р 3 юн	2 юн	1 юн.	III-II сп	II сп.	I сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756-882	882-1008
		Тематический план							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
Разделы подготовки	СОГ	I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008

**Примерный учебный план
по национальному многоборью (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	6-18	7-8	8-9	9-10	10-11	12-13	14-15	16	17
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12	12	12	10	10	10	10	8	6
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	9-12	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24
Разрядные требования				3 юн	2 юн., 3 юн	2 юн, 1 юн.	III-II сп	II сп.	I сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	378-504	378-504	504-630	630-756	756-882	882-1008
		Тематический план							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
Разделы подготовки	СОГ	I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008

