

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУ ДО
«Спортивная школа имени
Макарова»
Э.В. Антонов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»
на 2025-2026 учебно-тренировочный год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Михаила Андреевича Макарова» г. Белово (МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова» (далее учреждение, МБУ ДО «СШ»)) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.12.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 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 общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;

- Устав МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова».

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 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 «Спортивная школа имени Макарова» начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа.

В 2025-2026 учебном году 13 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и 22 дополнительных образовательных программы спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс»	базовый	1 год (276 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол»	базовый	1 год (276 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «киокусинкай»	базовый	1 год (276 ч.)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика»	базовый	1 год (276 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание»	базовый	1 год (276 ч.)
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»	базовый	1 год (276 ч.)
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба»	базовый	1 год (276 ч.)
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол»	базовый	1 год (276 ч.)
9.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «рукопашный бой»	базовый	1 год (276 ч.)
10.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»	базовый	1 год (276 ч.)
11.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «муайтай»	базовый	1 год (276 ч.)
12.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»	базовый	1 год (276 ч.)
13.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей»	базовый	1 год (276 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

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

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

Один академический час равен 45 минутам.

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.

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

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	156	6	276

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	НП, УТ
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	НП, УТ
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	НП, УТ
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	НП, УТ
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	НП, УТ, СС
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	НП, УТ
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	НП, УТ
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	НП, УТ
9.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	НП, УТ
10.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»	НП, УТ

11.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе»	НП, УТ
12.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»	НП, УТ
13.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	НП, УТ
14.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»	НП, УТ, СС
15.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	НП, УТ, СС
16.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	НП, УТ
17.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	НП, УТ
18.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	НП, УТ
19.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	НП, УТ
20.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	НП, УТ
21.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	НП, УТ
22.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бочча»	НП, УТ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения
 дополнительного образовательного
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Михаила Андреевича Макарова»
 (МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова»)
 на 2025-2026 учебный год

Этап подготовки	Этап подготовки	К-во обуч-ся, спортсменов	К-во групп СОГ	К-во групп НП	К-во групп ТЭ	К-во Групп ССМ
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по видам спорта						
СОГ	1 год	655	35			
Кол-во часов в неделю на 1 группу			6			
Кол-во недель в году			46			
Всего часов в год			276			
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « бокс »						
НП	1 г.	64		4		
НП	2-3 г.	114		7		
УТЭ	1-2 г.	61			5	
Итого		239		11	5	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « волейбол »						
НП	1г.					
НП	2-3г.					
Итого						
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8		
Кол-во недель в году				52		
Всего часов в год				312/416		
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « легкая атлетика »						
НП	1г.					
НП	2-3г.	46		3		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.	36			3	
Итого		82		3	3	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « лыжные гонки »						
НП	1г.	23		1		
НП	2-3г.	14		1		

УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.	12			1	
Итого		49		2	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

НП	1г.	20		1		
НП	2-3г.	25		2		
УТЭ	1-2г.	26			2	
УТЭ	3-5г.					
ССМ	до 1г.	10				1
Итого		81		3	2	1
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	14/18	20
Кол-во недель в году				52	52	52
Всего часов в год				312/416	728/936	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

НП	1г.	70		3		
НП	2-4г.	240		15		
УТЭ	1-2г.	47			4	
УТЭ	3-4г.	38			4	
Итого		395		18	8	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

НП	1г.	53		3		
НП	2-3г.	223		13		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.					
Итого		276		16		
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/16	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/832	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

НП	1г.			2		
НП	2-3г.	64		3		
УТЭ	1-2г.	17			1	
УТЭ	3-5г.	20			2	
Итого		101		5	3	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	14/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	728/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

НП	1г.					
НП	2-3г.	15		1		
УТЭ	1-2г.	15			1	
УТЭ						
Итого		30		1	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

НП	1г.				
НП	2-3г.	23		1	
УТЭ	1-2г.				
УТЭ	3-4г.				
Итого		23		1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18
Кол-во недель в году				52	52
Всего часов в год				312/416	624/936

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе»

НП	1г.				
НП	2-4г.	18		1	
УТЭ	1-2г.				
УТЭ	3-4г.	6			1
Итого		24		1	1
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6	24
Кол-во недель в году				52	52
Всего часов в год				312	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «**фигурное катание**»

НП	1г.				
НП	2-3г.	26		2	
УТЭ	1-2г.				
УТЭ	3-5г.	15			2
Итого		41		2	2
Кол-во часов в неделю на I группу				6/12	14/20
Кол-во недель в году				52	52
Всего часов в год				312/624	728/1040

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

НП	1г.	17		1		
НП	2г.	22		2		
УТЭ	1-2г	14			1	
УТЭ	3-5г.					
Итого		53		3	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/9	14/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/468	728/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «муайтай»

НП	1г.					
НП	2-3г.	20		1		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-4г.	12			1	
ССМ	до 1г.	4				1
Итого		36		1	1	1
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	14/18	24
Кол-во недель в году				52	52	52
Всего часов в год				312/416	728/936	1248
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»						
НП	1г.	19		1		
НП	2-3г.	24		2		
УТЭ	1-2г.	14			1	
УТЭ	3-5г.	26			2	
ССМ	до 1г.	4				1
Итого		87		3	3	1
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/16	20
Кол-во недель в году				52	52	52
Всего часов в год				312/416	624/832	1040
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»						
НП	1г.	34		2		
НП	2-3г.					
УТЭ	1-2г.	41			3	
УТЭ	3-5г.	12			1	
Итого		87		2	4	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»						
НП	1г.	30		2		
НП	2-3г.	11		1		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.	11			1	
Итого		52		3	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»						
НП	1г.	25		1		
НП	2-3г.					
УТЭ	1-2г.	13			1	
УТЭ	3-5г.					
Итого		38		1	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»						
НП	1г.					
НП	2-4г.					
УТЭ	1-2г.	14			1	
УТЭ	3-5г.					
Итого		14			1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	14/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	728/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»						
НП	1г.	12		1		
НП	2-3г.	54		3		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.	17			2	
Итого		83		4	2	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/18	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/936	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»						
НП	1г.					
НП	2-3г.	14		1		
УТЭ	1-2г.					
УТЭ	3-5г.					
Итого		14		1		
Кол-во часов в неделю на 1 группу				6/8	12/15	
Кол-во недель в году				52	52	
Всего часов в год				312/416	624/780	
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бочча»						
НП	Не ограничивается	6		1		
НП	Не ограничивается					
УТЭ	Не ограничивается	2			1	
УТЭ	Не ограничивается					
Итого		8		1	1	
Кол-во часов в неделю на 1 группу				4/5		
Кол-во недель в году				52		
Всего часов в год				208/260		
Итого по школе		1803	35	82	41	3