

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп» Нижнетуринского муниципального округа  
(МАУ ДО «СШ «Олимп»)



Утверждаю:

Директор МАУ ДО «СШ «Олимп»

Е.В. Разуваева

Приказ №100/1 10.09.2025 г.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## на 2025-2026 учебный год

г. Нижняя Тура 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к учебному плану на 2025–2026 учебный год

МАУ ДО «СШ «Олимп» (далее Учреждение) – учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности по программам:

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: бокс, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, спортивная гимнастика;

по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта: волейбол, легкая атлетика, адаптивная физическая культура, дзюдо, спортивная аэробика, бокс, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, шахматы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В 2025–2026 учебном году учебный план обеспечивает реализацию следующих основных целей и задач:

- обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям детей и подростков;
- осуществление планомерной подготовки всесторонне развитых спортсменов-разрядников.

Учебный план Учреждения составлен на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»;
- приказа Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 10551 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;
- приказа Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»;
- приказа Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2022 года № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»;
  - приказа Министерства спорта РФ от 09.11.2022 года № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»;
  - приказа Министерства спорта РФ от 23.11.2022 года № 1060 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»;
  - приказа Министерства спорта РФ от 28.11.2022 года № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
  - приказа Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
  - приказа Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
  - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 г. в редакции от 03.06.2009г., № 118-ФЗ;
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
  - Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Устава и локальных нормативных актов Учреждения;
  - лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- Отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемые концепцией формирования регионального компонента образования;
- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
- Соответствует преемственности всех этапов обучения;
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и учащихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права, учащихся на дополнительное образование;
- Сохраняет единство образовательного пространства;
- Удовлетворяет образовательные потребности учащихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- Качество образования выпускников, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в образовании.

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- Поэтапность обучения в Учреждении обучающихся;
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.

Цель образовательного процесса в Учреждении:

- создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами Учреждения является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа, учащихся к систематическим занятиям, избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Учебный план является нормативным правовым актом Учреждения, устанавливающим объёмы учебного времени, отводимого на освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и годам обучения. Учебный план предполагает организацию образовательного процесса по 7-ми дневной рабочей неделе с выходным днём по расписанию в группе, включая воскресенье. Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства РФ.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (для спортивно - оздоровительных групп) и астрономических часах (для этапов спортивной подготовки) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

На спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;

На этапе начальной подготовки – до года - 2 часа, свыше года - 3 часа;

На учебно-тренировочном этапе – 3 часа;

На этапе спортивного совершенствования – 1 года обучения – 5 раз в неделю по 4 часа;

2 года обучения – 5 раз в неделю по 4,5 часа и 6 раз в неделю по 3,5 часа;

3 года обучения – 5 раз в неделю по 5 часов и 6 раз в неделю по 4 часа.

Академический час составляет 45 минут, астрономический час 60 минут.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю непосредственно в условиях спортивной школы, на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и для тренировки по индивидуальным планам учащихся, а также самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Продолжительность учебного года составляет 52 недели: 46 учебных недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся, а также самостоятельная работа на период их активного отдыха. Отпуск тренеров-преподавателей – 42 календарных дня.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и

устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Количество тренировочных дней, учебных часов, согласно расписания, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и этапа подготовки (оздоровительный, начальный и тренировочный), составляя годовой календарный учебный план-график для каждой группы.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся;
- год обучения в спортивной школе;
- спортивный разряд;
- количество занятий и учебных часов в неделю;
- организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трёх преемственно связанных между собой групп:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – нормативный срок освоения – один год;
- Начальной подготовки (НП) – нормативный срок освоения - до 3-х лет;
- Учебно-Тренировочный этап (УТЭ)-нормативный срок освоения- до 5 лет.
- Спортивного совершенствования (СС)- без срочно

Учебно-тренировочная нагрузка тренеров-преподавателей распределяется согласно:

- Утвержденных Учреждением дополнительных общеразвивающих и дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и годовых учебных планов.
- режима учебно-тренировочной работы в Учреждении.

**Регламентирование образовательного процесса на день. Режим дня.**

Администрация Учреждения работает с понедельника по четверг с 08:00 до 17:00 часов, в пятницу с 08:00 до 16:00 часов. Выходной (суббота, воскресенье). Тренерско-преподавательский состав работает согласно тарификации и утвержденному расписанию с одним, двумя выходными.

Тренировочные занятия в группах проводятся согласно расписанию.

От 4,5-х до 6 часов в неделю.

Задачами спортивно-оздоровительного этапа являются: привлечение максимально возможного количества учащихся к систематическим занятиям, выбранным видом спорта, утверждение здорового образа жизни, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

#### **Этап начальной подготовки**

1 года обучения – от 4,5 до 6 часов в неделю;

2-3 года обучения – от 6 до 8 часов в неделю.

Задачами этапа начальной подготовки являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

#### **Учебно-тренировочный этап:**

продолжительность одного занятия зависит от дополнительных образовательных программ, по которым работают тренеры-преподаватели им могут быть

1-2 года обучения – от 9 до 12 часов в неделю

3-4 года обучения – от 12 до 18 часов в неделю

5 года обучения – от 16 до 18 часов в неделю

Характерной чертой тренировочного этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

#### **Этап спортивного совершенствования:**

1 года обучения – до 20 часов в неделю

2 года обучения – до 22 часов в неделю

3 года обучения – до 24 часов в неделю

Задачами этапа спортивного совершенствования являются: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, техники; достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях; выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта; сохранение здоровья спортсменов.

Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, завершается итоговой аттестацией в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года (апрель – май). Сроки и порядок проведения утверждается директором согласно графику.

В 2025–2026 учебном году образовательный процесс в Учреждении осуществляют 24 тренеров-преподавателей, из них 11 человек – штатные; 12 человек – внешние совместители и 1 человек – внутренний совместитель. Высшую квалификационную категорию имеют 3 тренера-преподавателя, 21 - не имеют квалификационной категории.

### Программно-методическое обеспечение учебного плана Учреждения на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название, вид программы	Год составления	Срок реализации	Автор-составитель программы	Утверждена
1	2	3	4	5	6
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Фаргер В.Ф. Парамохин А.Л.	Директором

2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Волейбол</b> »	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Хриенко Ю.А. Елисеева Е.Д. Рейдер Е.И.	Директором
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Лыжные гонки</b> »	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Барсуков А.А.	Директором
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Лёгкая атлетика</b> »	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Коновалов В.В. Хандошка В.В. Хорошев С.А.	Директором
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Художественная гимнастика</b> »	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Пантелеева Е.Н. Чернова О.О.	Директором
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Дзюдо</b> »	2025	5 лет	Макеева Е.Ю. Цечоев М.Х	Директором
7	Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Бокс</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Парамохин А.Л.	Директором
8	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта « <b>Волейбол</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Рейдер Е.И. Бартов А.Н. Воробьев А.А.	Директором
9	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта « <b>Лёгкая атлетика</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Хандошка Е.Б. Шеметова Т.М.	Директором
10	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта « <b>Лыжные гонки</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Рясный А.И.	Директором
11	Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Спортивная гимнастика</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Бондарева М.А.	Директором
12	Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Художественная гимнастика</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Пантелеева Е.Н.	Директором
13	Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта « <b>Шахматы</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Смирнов М.В.	Директором
14	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта « <b>Адаптивная физическая культура</b> »	2025	1 год	Макеева Е.Ю. Бартов А.Н.	Директором

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки и 46 недель для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Этап подготовки															
	Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (УТЭ)								Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	
	Весь период		До 1 года		Свыше 1 года		До 3 лет			Свыше 3 лет					Весь период	
Количество часов в неделю	4,5	6	4,5	6	6	8	9	10	12	12	14	16	18	20	22	24

Общая физическая подготовка	128	170	126	168	150	196	220	234	338	338	338	300	360	360	360	360
Специальная физическая подготовка	59	75	54	70	80	106	122	140	140	140	200	280	284	318	370	440
Технико-тактическая подготовка	20	40	20	40	40	60	60	80	80	80	100	120	120	190	190	250
Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	16	16	16	16	20
Контрольно-переводные испытания	5	5	10	10	10	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	18
Контрольные соревнования	-	-	2	2	2	6	6	16	16	16	20	30	40	40	40	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	12	12	12	20	20	30	40	40	40	50
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	8	8	10	10	10	20	30	40	40	40	40
Медицинское обследование	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	10	20	20	20	20
<b>Общее количество часов</b>	<b>236</b>	<b>312</b>	<b>236</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО «СШ «Олимп» на 2025-2026 учебный год**

Вид спорта	программа	Этап подготовки		Кол-во групп	Кол-во учащихся в группах	Кол-во часов в/нед	Кол-во ч/группе в год	Тренер-преподаватель
<b>Бокс</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	15	6	312	Парамохин А.Л.
			СОГ	1	15	6	312	Фаргер В.Ф.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП-1	1	10	6	312	Фаргер В.Ф.
			НП-2	1	15	8	416	Фаргер В.Ф.
			НП-2	1	10	8	416	Парамохин А.Л.
			НП-2	1	12	8	416	Мамаев Е.С.
			Учебно- тренировочный этап	УТГ-2	1	14	12	624
УТГ-1	1	10	10	520	Мамаев Е.С.			
		<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>71</b>	<b>52</b>	<b>2184</b>	
<b>Волейбол</b>	Общеразвивающая	Спортивно оздоровительный этап	СОГ	1	15	4,5	234	Бартов А.Н.
			СОГ	1	15	6	312	Воробьев А.А.
			СОГ	1	15	6	312	Рейдер Е.И.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП-1	1	10	6	312	Рейдер Е.И.
			НП-2	2	37	8	416	Рейдер Е.И.
		Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	1	23	9	468	Елисеева Е.Д.
			УТГ-1	1	21	9	468	Хриенко Ю.А.
		<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>136</b>	<b>48,5</b>	<b>2626</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>	Общеразвивающая	Спортивно оздоровительный этап	СОГ	2	40	4,5	234	Хандошка Е.Б.
			СОГ	2	30	4,5	234	Пиджлужная Ю.В.
	Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП-1	1	15	6	312	Коновалов В.В.
			НП-1	1	15	6	312	Хандошка В.В.
			НП-1	1	12	6	312	Хорошев С.А.
			НП-2	1	15	6	312	Коновалов В.В.
			НП-2	1	15	8	416	Хандошка В.В.
			НП-2	1	10	8	416	Хорошев С.А.
		Учебно- тренировочный этап	УТГ-1	1	10	9	468	Коновалов В.В.
			УТГ-1	1	14	9	468	Хандошка В.В.
			УТГ-1	1	6	9	468	Хорошев С.А.
			УТГ-3	1	6	12	624	Коновалов В.В.
	УТГ-3	1	10	12	624	Хандошка В.В.		

		<b>ИТОГО</b>		<b>15</b>	<b>198</b>	<b>100</b>	<b>4732</b>	
<b>Лыжные гонки</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	15	6	312	Клочков С.А.
			СОГ	2	20	6	312	Рясный А.И.
	Спортивной подготовки	Учебно- тренировочный этап	УТГ-1	1	12	9	468	Барсуков А.А.
		<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	<b>1196</b>	
<b>Спортивная гимнастика</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	15	6	312	Бондарева М.А.
			Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП-2	1	15	8
		<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>728</b>	
<b>Художественная гимнастика</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	20	4,5	234	Пантелеева Е.Н.
			Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	НП-2	1	12	6
	Спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	1	13	12	624	Пантелеева Е.Н.
			УТГ-3	1	10	16	832	Никулина О.О.
			УТГ-5	1	11	18	936	Никулина О.О.
	Этап спортивной специализации	СС-3	1	5	24	1248	Пантелеева Е.Н.	
		<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>71</b>	<b>80,5</b>	<b>4186</b>	
<b>Шахматы</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	2	20	4,5	234	Смирнов М.В.
		<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>468</b>	
<b>Спортивная аэробика</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	2	40	4,5	234	Шеметова Т.М.
		<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>468</b>	
<b>Адаптивная физическая культура (ЛИН)</b>	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	1	7	4,5	234	Бартов А.Н.
		<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>234</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524441

Владелец Разуваева Елена Викторовна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027