УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ « Присурье»
_____ В.Н. Фролов
Приказ №601 «11» 09 2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа Чувашской Республики

на 2025 - 2026 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЦП
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
СЕРТИФИКАТ: 4EBC D325 4424 5406 DC9E 3B3F DDF9 8161
ВЛАДЕЛЕЦ: ФРОЛОВ ВЛАДИСЛАВ НИКОЛАЕВИЧ
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: С 13 ЯНВАРЯ 2025 Г. ПО 08 АПРЕЛЯ 2026 Г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08 2025 г.
Председатель ПС _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329 – ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональнм программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессилнальных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта России от 13.09.2013 г. № 730), приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. N 634
"Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки,", приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г.№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом МАУ ДО «Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа Чувашской Республики.

Учебный план направлен на достижение основных целей МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические, региональные условия, кадровый состав, календарь республиканских и муниципальных соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы разработаны с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г.№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Федеральных государственным стандартам к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта России от 13.09.2013 г. № 730), Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. N 634"Об особенностях организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки,"
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и по видам спорта и к срокам обучения по этим программам.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:
- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа по виду спорта;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

Дополнительные общеобразовательные программы МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа направлены на физкультурно-спортивную деятельность (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки - для обучающихся от 7 до 18 лет, общеразвивающая программа – для обучающихся от 6 лет):
- ***легкая атлетика*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 9 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 12 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***волейбол*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 8 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***баскетбол*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 8 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***футбол*** (мальчики) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 10 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***плавания*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 9 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***самбо*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 10 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 12 лет (36 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***дзюдо*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***тяжелая атлетика*** (мальчики и девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 9 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 12 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***лыжный гонки*** (мальчики, девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 9 лет, **УТЭ** рассчитана до 5

лет обучения с 12 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- ***спортивная борьба*** (девочки) - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- **хоккей** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 8 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
-***спортивный туризм*** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 10 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 12 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- **акватлон** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 11 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- **полиатлон** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 10 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 12 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);
- **фитнес аэробика** (мальчики и девочки) – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, **ЭНП** рассчитана на 3 года обучения с 7 лет, **УТЭ** рассчитана до 5 лет обучения с 10 лет (46 учебных недель); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1- 4 года обучения с 6 лет (36 учебных недель);

МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа организует учебно-тренировочные занятия дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным образовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеразвивающих программ – 2 академических часа;
- для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

этап начальной подготовки:

- до года и свыше года обучения – 2 астрономических часа;

учебно-тренировочный этап:

- до трех лет – 2-3 астрономических часа;
- свыше трех лет – 2-3 астрономических часа;

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта ;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»
***этап начальной подготовки*:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации***)***:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка»
***этап начальной подготовки*:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации***)***:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «вид спорта»

***этап начальной подготовки*:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации***)***:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи,
- предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

1) научно-педагогической помощи:

- разработка и внедрение общеобразовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности;
- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

2) консультативно-методической помощи:

- проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ;
- методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;
- организация и проведение районных спартакиад школьников;
- организация и проведение районных и республиканских соревнований;

- аттестация тренеров-преподавателей СШ.

Повышение квалификации.

1. Своевременное прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей проводится 1 раз в 3 года.
2. Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
3. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
4. Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
5. Обеспечение современной методической литературой.
6. Изучение правил соревнований и изменений в них.
7. Аттестация тренеров-преподавателей.
8. Самообразование.
9. Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Общий режим работы СШ

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в СШ не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-18 лет - до 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	1-4 года обучения	22	30	6-7
Этап начальной подготовки	до 1 года обучения	18	22	8-9
	1 года обучения	15	20	9-10

	св.1 года обучения	15	18	10-11
Учебно – тренировочный этап	до 3-х лет обучения	12	15	11-12
	св. 3-х лет обучения	12	15	12-13

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Спортивно-оздоровительный этап	1-4 года обучения	4-6	2-6	144-216
Этап начальной подготовки	до года	4,5-6	3-6	207-276
	свыше года	6-8	3-6	276-368
Учебно-тренировочный этап	до трех лет	9-12	5-6	414-552
	свыше трех лет	12-16	6	552-644

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на этап начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	Год обучения		
	до года	свыше года	
Минимальный возраст для зачисления (лет)	7-10	8-11	
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	
Нормативы по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов		
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	_
Уровни соревнований	-	Участие в соревнованиях	
Выполнение объема тренировочной	-	Не менее 85%	

нагрузки в % от тренировочного плана			

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на учебно-тренировочный этап

Требования (основания для зачисления (перевода)	Учебно-тренировочный этап	
	Год обучения	
	до трех лет	свыше трех лет
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10-12	12-13
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	
Нормативы по ОФП и СФП, технической программы	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	Не ниже - 3ю..	Не ниже - 1ю.
Уровни соревнований	Согласно программным требованиям	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Присурье»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной **общеразвивающей программе**

№	Раздел подготовки	Спортивно оздоровительный этап	
		СОЭ	СОЭ
1	Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5
2	Общая и специальная физическая подготовка (%)	40-70	40-70

3.	Основы по видам спорта (%)	15-25	15-25
4.	Врачебный контроль (%)	2-4	2-4
5.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3
6.	Соревнования (%)	2-4	2-4
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные) (%)	1-2	1-2
8.	Общее количество часов (52 недели)	216	144
9.	Нагрузка в неделю	6	4

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования « Спортивная школа «Присурье»
на 2025-2026 учебный год
по дополнительной образовательной программе **спортивной подготовки**

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12
4	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8	Общее количество часов (46 недели)	276	276-368	368-460	460-552
94	Нагрузка в неделю	6	6-8	8-10	10-12

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Баскетбол	• Спортивные залы: «СШ «Присурье» , СОШ №3, Гимназия№1 - по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
2	Волейбол	• Спортивные залы: «СШ«Присурье», МАОУ СОШ №3, МБОУ Советская СОШ, Гимназия№1 – по договору • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
3	Футбол	• Спортивные залы: СШ «Присурье», стадион «Труд», СОШ№2, Верхначакская СОШ им. А.П. Айдак – по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
4	Дзюдо	• Спортивный зал: СШ «Присурье», КСЦ «Выла», СОШ№2 - по договору • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
5	Самбо	• Спортивный зал СШ «Присурье», Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
6	Хоккей	• Хоккейная коробка СШ «Присурье» • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
7	Легкая атлетика	• Спортивные залы: СШ «Присурье», МБОУ СОШ№2, МБОУ Балдаевская СОШ, МАОУ СОШ №3, МБОУ Большечурашевская СОШ, МБОУ Советская СОШ – по договору • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
8.	Тяжелая атлетика	• Зал тяжелой атлетики СШ «Присурье», МБОУ Селоядринская СОШ – договору. • Учебные программы; • Спортивный инвентарь и оборудование

		• Методическое обеспечение
9.	Триатлон	• Бассейн, спортивный зал, стадион СШ «Присурье» • Учебные программы; • Спортивный инвентарь и оборудование • Методическое обеспечение
10.	Плавание	• Бассейн СШ «Присурье» • Спортивный инвентарь • Методическое обеспечение • Учебные программы;
11.	Лыжный спорт	• Лыжная трасса СШ «Присурье», МБОУ СОШ№2,МБОУ Балдаевская СОШ – по договору. • Спортивный инвентарь • Методическое обеспечение • Учебные программы
12.	Аэробика	• Зал аэробики СШ «Присурье», КСЦ «Выла» • Спортивный инвентарь • Методическое обеспечение • Учебные программы
13.	Спортивный туризм	• МБОУ Ювановская СОШ – по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
14.	Полиатлон	• Бассейн, спортивный зал, стадион СШ «Присурье» • Учебные программы; • Спортивный инвентарь и оборудование • Методическое обеспечение
15.	Спортивная борьба	• Спортивный зал СШ «Присурье», Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
16.	Бокс	• МБОУ Советская СОШ – по договору. • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
17.	Настольный теннис	• Спортивный зал СШ «Присурье», Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение