

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
_____/Д.В. Герасимов/

«03» сентября 2025

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Северо–Енисейская спортивная школа»
на 2025–2026 учебный год

гп Северо–Енисейский
2025

Пояснительная записка
к учебному плану муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа» на 2025–2026 учебный год

Образовательная деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» (далее МБУ ДО «ССШ») осуществляется в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Дзюдо», «Каратэ», «Восточное боевое единоборство», «Лыжные гонки», «Плавание», «Самбо», «Мини-хоккей с мячом», «Шахматы», «Бокс»; по направлению «Адаптивная физическая культура».

Дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта разработаны на основании Федерального закона от 29.12.12 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 №329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 г. №733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказ Минспорта РФ от 29.06.2022 г. №559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Минспорта РФ от 24.11.2022 г. №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 г. №1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», Приказ Минспорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»):

1. Баскетбол.
2. Волейбол.
3. Шахматы.
4. Мини-хоккей с мячом.
5. Дзюдо.
6. Всестилевое каратэ.
7. Восточное боевое единоборство.
8. Самбо.
9. Бокс.

10. Лыжные гонки.
11. Плавание.
12. Адаптивная физическая культура.

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

При разработке учебного плана МБУ ДО «ССШ» учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 учебных недель учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, 52 учебных недели учебных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Учебный год в МБУ ДО «ССШ» начинается 1 сентября; заканчивается для спортивно-оздоровительных групп 31 мая, для групп спортивной подготовки 31 августа.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта:

Учебная нагрузка для спортивно-оздоровительных групп

Показатели учебной нагрузки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество занятий в год
СОГ (стартовый)	4 месяца	3	102	34
	5 месяцев (соц. заказ)	3	114	38
	2	2	72	36
	4	3	144	72–108
СОГ (базовый)	6	3–4	216	108–144
СОГ (продвинутый)	8	3–4	288	108–144

Учебная нагрузка для групп спортивной подготовки

Показатели учебной нагрузки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество занятий в год
НП – 1 г.о.	6	3–4	312	156–312
НП – 2, 3 г.о.	8	3–4	416	156–208
УТЭ – 1, 2 г.о.	10	4–5	520	208–260
УТЭ – 3 г.о.	12	5–6	624	260–526
УТЭ – 4 г.о.	14	6	728	312

Продолжительность занятия в спортивно-оздоровительных группах и не должна превышать трех академических часов, в группах начальной

подготовки и учебно–тренировочных группах – трех астрономических часов в день.

Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут, продолжительность астрономического часа – 60 минут.

Рабочий план–график МБУ ДО «ССШ» по каждой дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта (направлению) разрабатывается на основании годового учебного плана МБУ ДО «ССШ» на 2025–2026 учебный год.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Лыжные гонки"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2				2	2	2	1	6	52	312	
		2	242	204	8	48	2	4	2				2	2	2	1	8	52	416	416
		3	242	204	8	48	2	4	2				2	2	2	1	8	52	416	416
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4	2	10	52	520	1040	
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4	2	10	52	520		
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6	12	52	624			
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8	14	52	728			
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10	16	52	832			
Итого:			1832	1474	322	590	48	60	52	50	56	28	18	38	4	84	416	4368	1872	

Ивченко С.Б. 2 группы

Коровин И.М. 1 группа

Шигина Н.Г. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Лыжные гонки" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (н 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	136	102	8	48	4	8	4	2	2	6	4	3	9	36	324	972		
Итого:			136	102	8	48	4	8	4	2	2	6	4	3	9	36	324	972		

Ивченко С.Б. 1 группа

Коровин И.М. 1 группа

Шигина Н.Г. 1 группа

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Плавание"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2			2	2	2	1	6	52	312	312	
		2	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2	1	8	52	416	416	
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520		
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624		
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8		14	52	728		
		5	282	266	100	100	12	14	14	12	14	5	3	10		16	52	832		
Итого:			1590	1270	314	542	46	56	50	50	56	26	16	36	2	76	364	3952	728	

Мугаллямова Н.В. 1 группа

Гурина М.М. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Плавание" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	136	102	8	48	4	8	4	2	2	6	4	1	9	36	324	324		
Итого:			136	102	8	48	4	8	4	2	2	6	4	0	9	36	324	324		

Мугаллямова Н.В. 1 группа

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Самбо"

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия												Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия					
Физкультурно-спортивная	Этап начальной подготовки	1	190	56	6	46	2	4	2			2	2	2		6	52	312	
		2	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2		8	52	416	
		3	242	204	8	48	2	4	2			2	2	2	1	8	52	416	416
Физкультурно-спортивная	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520	
		2	208	156	20	94	6	6	4	8	8	4	2	4		10	52	520	
		3	212	200	74	74	8	10	12	10	12	4	2	6		12	52	624	
		4	248	232	86	86	10	12	12	12	14	5	3	8	1	14	52	728	728
Итого:			1550	1208	222	490	36	46	38	38	42	23	15	28	2	68	364	3536	1144

Бородин Р.А. 1 группа
Повар К.С. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Самбо" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия												Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)	
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	130	88	12	64	8	10	2				6	4		4	9	36	324	1296
Итого:			130	88	12	64	8	10	2	0	0	6	4	0	4	9	36	324	1296	

Бородин Р.А. 1 группа
Повар К.С. 1 группа
Кольцов С.И. 2 группы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Бокс" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия											Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)	
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия						Восстановительные мероприятия
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 года	138	66	12	42	38	8	2	4	4	6	4		1	9	36	324	324
Итого:			138	66	12	42	38	8	2	4	4	6	4	0	1	9	36	324	324

Трегубенко И.А. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Бокс" (базовый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия											Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (в 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)	
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия						Восстановительные мероприятия
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	102	44	6	22	22	8	2			6	4		1	6	36	216	216
Итого:			102	44	6	22	22	8	2	0	0	6	4	0	1	6	36	216	216

Трегубенко И.А. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Восточное боевое единоборство" (базовый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	86	34	6	68	2	8	2			6	4		1	6	36	216	216	
Итого:			86	34	6	68	2	8	2	0	0	6	4	0	1	6	36	216	216	

Соловьев В.А. 1 группа

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта "Баскетбол" (продвинутый уровень)

Направленность образовательной деятельности	Этап спортивной подготовки	Год обучения	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Количество групп	Количество часов в неделю	Количество недель за учебный год	Всего часов за учебный год (на 1 группу)	Всего часов за учебный год (все группы)
			ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	Инструкторская практика	Судейская практика	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия						
Физкультурно-спортивная	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	64	48	12	142	12	8	12	8	8	6	4		1	9	36	324	324	
Итого:			64	48	12	142	12	8	12	8	8	6	4	0	1	9	36	324	324	

Планида А.В. 1 группа

