

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО
«СШ №1» г. Невинномысска
Протокол № 2 от 12 января 2026г.

Утверждено
Приказом № _____ от 12.01 2026г
МБУ ДО
«СШ №1» г. Невинномысска

Г.В. Букреев

Учебный план
МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска
на 2026 учебный год

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Локальными нормативными актами МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска.

Уровня учреждения:

1. Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте».

4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Цель учебного плана

Основной целью учебного плана является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 7 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска (далее СШ) начинается 1 января 2026 г. и заканчивается 31 декабря 2026 г. Учебный план рассчитан на 52 недели, из них - 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период каникулярного отдыха. Спортивные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и итоговая аттестация обучающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивного лагеря.

Учебный план складывается из двух, преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (далее – НП) – до 2- 3 лет;
- тренировочный (далее – УТ) – до 4- 5 лет.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1- 4,5 часов недельной нагрузки, НП -2 – 6 часов, НП-3- 6-8 часов недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются:

- отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.
- начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта.
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)- тренировочный процесс осуществляется в учебно-тренировочных группах согласно нагрузке по видам спорта:

- шахматы: УТ-1 –УТ-3 – 10 часов, УТ-4 -12 часов;
- прыжки на батуте: УТ-1- УТ-2-10 часов; УТ-3-УТ-4-12 часов, УТ-5 – 14 часов;
- легкая атлетика: УТ-1-9 часов, УТ-2- 10 часов, УТ-3-10 часов, УТ-4- 12 часов, УТ-5 – 14 часов;
- баскетбол: УТ-1-8 часов. УТ-2- 10 часов, УТ-3-10 часов, УТ-4 - 12 часов, УТ-5-14 часов.

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

Основные виды и содержание спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (далее – ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

2. Специальную физическую подготовку (далее – СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

3. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

4. Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

5. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

6. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

7. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится тестирование 1 раза в год и результаты заносятся в протокол.

8. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.

9. Восстановительные мероприятия. План применения восстановительных тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

10. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Диспансеризацию спортсменов проводят медицинские работники ГБУЗСК «ГВФД» 2 раза в год.

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

Работа по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения новых методик и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и методических советов в рамках СШ.

Организация и проведение спартакиад школьников и дошкольников.

Организация и проведение городских, краевых соревнований.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в городских, конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Повышение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые МБУ ДО «СШ №1» в 2026 учебном году:

Реализация Программ направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия. Объем и содержание профильных программ распределено по количеству часов в неделю и представлено в виде таблиц (см. приложение).

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
г. Невинномысска
Протокол № 2 от 12.01.2026г.

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «СШ № 1»
г. Невинномысска
от 12.01.2026 г. № 6-о/д

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп отделения по прыжкам на батуте МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап НП	УТ этап (этап спортивной специализации)		
		До года	До трех лет		
		1 -й	2-й	3-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка	82	109	109	124
2.	Специальная физическая подготовка	72	130	130	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	26	26	31
4.	Техническая подготовка	56	156	156	187
5.	Тактическая подготовка	4	16	16	22
6.	Теоретическая подготовка	10	20	20	20
7.	Психологическая подготовка	2	10	10	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	6	6
9.	Инструкторская практика и судейская практика	-	42	42	50
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	6
12.	Общее количество часов в год	234	520	520	624

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта «прыжки на батуте», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

Самостоятельная работа обучающихся в праздничные и каникулярные дни (ОФП, СФП), час составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
г. Невинномыска
Протокол № 2 от 12.01.2026г.

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «СШ № 1»
от 12.01.2026г. № 6-о/д

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
группы отделения баскетбола МБУ ДО «СШ №1»

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап НП	УТ этап (этап спортивной специализации)	
		До года	До трех лет	Свыше трех лет
		2-й	2-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка	56	80	87
2.	Специальная физическая подготовка	50	93	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях и интегральная подготовка	38	109	143
4.	Техническая подготовка	94	123	125
5.	Тактическая подготовка	32	45	68
6.	Теоретическая подготовка	16	20	30
7.	Психологическая подготовка	10	18	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	6
9.	Инструкторская практика	-	4	9
10.	Судейская практика	-	4	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	6	8	10
13.	Итого часов:	312	520	624

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта «баскетбол», он

рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

Самостоятельная работа обучающихся в праздничные и каникулярные дни (ОФП, СФП), час составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

	биологические мероприятия							
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	10	12	12	10
13.	Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	520	624

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «легкая атлетика», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

Самостоятельная работа обучающихся в праздничные и каникулярные дни (ОФП, СФП), час составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
Протокол № 2 от 12.01.2026г.

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «СШ № 1»
от 12.01.2026 г. № 6-о/д

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения шахмат МБУ ДО «СШ №1»

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)		
		До года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
		1 -й	2-й	1-й	3-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка	36	56	46	46	24
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	10	10	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	30	80	80	124
4.	Техническая подготовка	80	86	156	156	172
5.	Тактическая подготовка	42	44	100	100	124
6.	Теоретическая подготовка	52	64	78	78	86
7.	Психологическая подготовка	20	24	40	40	38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	12
10.	Судейская практика	-	-	-	-	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	2	2	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	6
13.	Общее количество часов в год	234	312	520	520	624

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «шахматы», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

Самостоятельная работа обучающихся в праздничные и каникулярные дни (ОФП, СФП), час составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Рабочая сетка учебного плана МБУ ДО «СПШ №1» г. Невинномысска на 2026 учебный год

№ п/п	Образовательная область направленности дополнительных общеобразовательных программ	Название общеобразовательной программы, срок реализации программы	Название объединения, вид деятельности	Характеристика групп, год обучения	Кол-во групп, в них человек	СОГ	НП			УГ		
							1	2	3	1	2	3
1.	Физкультурно-спортивное	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» 10 лет	Прыжки на батуте	НП-1 г.о. НП-1 г.о. УГ-2 г.о. УГ-3 г.о. УГ-4 г.о.	5/56	2/32				1/8	1/8	1/8
2.	Физкультурно-спортивное	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 10 лет	Легкая атлетика	НП-1 г.о. НП-2 г.о. НП-2 г.о. НП-3 г.о. УГ- 1 г.о. УГ- 2 г.о. УГ- 3 г.о. УГ-4 г.о.	8/132	1/20	2/40	1/20	1/12	1/16	1/16	1/8
3.	Физкультурно-спортивное	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» 10 лет	Баскетбол	НП-2 г.о УГ-2 г.о. УГ-4 г.о.	3/39		1/15			1/12		1/12
4.	Физкультурно-спортивное	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» 10 лет	Шахматы	НП-1 г.о. НП-1 г.о НП-2 г.о. УГ-1 г.о. УГ-3 г.о. УГ-4 г.о.	6/96	1/20	2/40		1/12		1/12	1/12
5.	Физкультурно-спортивное	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Прыжки на батуте»	Прыжки на батуте	СОГ	1/20	1/20						

[illegible]