

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО  
«СШОР борьбы «Созвездие»  
С.Э. Пантелеева



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 74D432EEAAB62E5AF4CA1F859FFDA856  
Владелец: Пантелеева Светлана Эдуардовна  
Действителен: с 22.04.2025 по 16.07.2026

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва борьбы «Созвездие»  
на 2025-2026 год

### **1.1 Нормативно-правовая база, регламентирующая ведение учебно-тренировочного процесса.**

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва борьбы «Созвездие» (далее – МБУ ДО «СШОР борьбы «Созвездие») на 2024-2025 год составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020г.).
- Уставом МБУ ДО «СШОР борьбы «Созвездие».

### **1.2. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса.**

В МБУ ДО «СШОР борьбы «Созвездие» культивируются 4 вида спорта: дзюдо, самбо, спортивная борьба, сумо.

СШОР работает в режиме 6-ти дневной рабочей недели, оптимально соответствующем эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, дополнительной общеразвивающей программе, разработанным тренерским советом, рассмотренным на педагогическом совете и утвержденным директором школы на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом Минспорта России, и примерных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказом Минспорта России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных и обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на учебных занятиях и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по видам спорта.

### **1.3. Пояснительная записка к учебному плану.**

Цель:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта;
- реализация дополнительной общеразвивающей программы.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, общей культуры, физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
3. Создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и достижения уровня спортивных успехов.

Предметом деятельности школы является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительной общеразвивающей программы для детей и взрослых.

Учебный план отражает специфику спортивной школы, стремясь максимально реализовать принцип разноуровневой подготовленности.

При разработке учебного плана учитывается недельная нагрузка по этапам спортивной подготовки. Здесь же прослеживается количество часов на этапе и периоде обучения. Требования к уровню подготовки обучающихся включает в себя такие виды как: теоретическая, практическая, участие в соревнованиях.

Количественный состав обучающихся спортивной школы в учебном плане зависит от:

- муниципального задания;
- наличия материально-технической базы;
- наличие квалифицированных кадров.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха, обучения в общеобразовательных учреждениях. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Начало года в СШОР – 1 сентября. Год рассчитан для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на 52 недели для дополнительной общеразвивающей программы – 42 недели.

На протяжении всего учебно-тренировочного периода в спортивной школе обучающиеся проходят несколько этапов спортивной подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения элементарным приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

#### **1.4. Нагрузка:**

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся. Уровень недельной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность занятия один астрономический час – 60 мин.

Распределение в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки. На основе учебно-тренировочного плана тренер-преподаватель планирует свой учебно-тренировочный процесс для каждого этапа спортивной подготовки. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл делится на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований). Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла – освоение новой программы, а также от календарного плана соревнований.

Для дополнительной общеразвивающей программы «Сумо», «Дзюдо»: продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов (2 x 45 минут), при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов (252 часа в год). Период обучения – 3 года.

**Нормативы максимальных объемов учебно-тренировочной нагрузки для  
дополнительных образовательных программ спортивной подготовки  
на 2025-2026 год**

**Дзюдо**

Количество часов (этапный норматив)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (4 года)		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312	520-728	832-936
Количество занятий в неделю	3	3	3-5	5-6

**Самбо**

Количество часов (этапный норматив)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (3 года)	Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации) (4 года)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	15	18	18
Общее количество часов в год	234	780	936	936
Количество занятий в неделю	3	4-6	4-6	4-8

**Спортивная борьба**

Количество часов (этапный норматив)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
	1г.о.	2,4 г.о.	1,2 г.о.	4 г.о.
Количество часов в неделю	6	6	10	10
Общее количество часов в год	312	312	520	520
Количество занятий в неделю	3	3	4	4

## Сумо

Количество часов (этапный норматив)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации) (4 года)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	до трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	8-12	12-15	18-20	20
Общее количество часов в год	234	416	624-776	936-1040	1040
Количество занятий в неделю	3	4	4-5	6	6

Контроль над выполнением учебно-тренировочного плана ведется заместителем директора по учебно-спортивной работе и инструктором-методистом через проверку журналов планирования и учета работы и через электронное приложение АИС «Мой спорт». Отслеживается стабильность состава обучающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Освоением объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапах совершенствования мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Количество групп утверждается приказом директора школы в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта и дополнительной общеразвивающей программой.

### Количество групп и обучающихся в них по видам спорта.

#### *Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки*

п.п.	Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Кол-во групп\кол-во обучающихся
1	Дзюдо	ЭНП-1,2,3,4	20	160	34/212
		УТЭ-1,2,3,4,5	14	52	
2	Самбо	ЭНП-1	3	30	10/38
		УТЭ-4	1	2	
		ССМ	3	3	
		ВСМ	3	3	
3	Спортивная борьба	ЭНП-1,2,3	3	20	5/26
		УТЭ-2,4	2	6	
4	Сумо	ЭНП- 1,2	4	48	18/89
		УТЭ-1,2,3,4	6	27	
		ССМ	3	4	
		ВСМ	5	10	
				<b>Итого</b>	<b>67/365</b>
<b><i>Реализация дополнительной общеразвивающей программы</i></b>					
1	Сумо	СОГ-1	3	54	<b>5/70</b>
2	Дзюдо	СОГ-1	2	16	

**Всего**

**групп 72**

**обучающихся 435**