



— Утверждаю =
И.о. директора МБУ ДО СШ «Лидер»
Э.А. Таран
«22» июля 2025г.

Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивной школы «Лидер» городского поселения
«Рабочий посёлок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края.
На 2025-2026 учебный год.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании»,

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по всем направлениям; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки недельных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

Пояснительная записка

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Деятельность в учреждении ведется по дополнительным общеразвивающим образовательным программам в основных направлениях: греко-римская борьба, пауэрлифтинг, настольный теннис, бокс и плавание.

- количество учебных часов в неделю на каждый учебный курс;
- количество учебных групп;
- количество учебных часов в неделю на все учебные курсы;
- количество всех учебных групп.

Нормы комплектования групп обучающихся:

Уровень	Минимальная наполняемость	Год обучения	Количество часов (максимальное)	
			в неделю	в год
Стартовый	12	1 г.о.	27	5 610

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость	Год обучения	Количество часов (максимальное)	
			в неделю	в год
Начальная подготовка	12	1 г.о.	9	306
	12	2 г.о.	9	306
	10	3 г.о.	9	306
Учебно-тренировочный этап подготовки	10	1 г.о.	9	306
	12	2 г.о.	9	306
	8	3 г.о.	12	408

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Обще годовой режим учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому Директором МБУ ДО спортивной школы «Лидер».

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в следующих формах:

- групповые, учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учреждение реализует работу с детьми в течение учебного года. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, соревнования и т.д.

Цели, задачи и содержание учебных групп определяются на основе модифицированных образовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;

Комплектование групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения заканчивается 30.09.25

Комплектование учебно-тренировочных групп 1,2,3 года обучения заканчивается 15.09.25

Переход учащихся на следующий год обучения происходит по решению педагогического совета на основании выполненных нормативов по общефизической, специальной подготовке.

**Годовой учебный план
МБУ ДО СШ «Лидер»**

№	Разделы подготовки греко-римская борьба Михеев Виталий Валерьевич	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				8		
2	Общая физическая подготовка				102		
3	Специальная физическая подготовка				72		
4	Технико-тактическая подготовка				92		
5	Психологическая подготовка				10		

6	Соревновательная подготовка				2		
7	Инструкторская и судейская практика				2		
8	Приемные и переводные испытания				12		
9	Восстановительные мероприятия				4		
10	Врачебный и медицинский контроль				2		
	ВСЕГО				306		
№	<i>Разделы подготовки</i> <i>греко-римская борьба</i> <i>Шуранов Владимир Петрович</i>	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка	8	8		8	8	
2	Общая физическая подготовка	102	102		102	102	
3	Специальная физическая подготовка	72	72		72	72	
4	Психологическая подготовка	10	10		10	10	
5	Соревновательная подготовка	2	2		2	2	
6	Технико-тактическая подготовка	92	92		92	92	
7	Инструкторская и судейская практика	2	2		2	2	

8	Приемные и переводные испытания и соревновательная подготовка	12	12		12	12	
9	Восстановительные мероприятия	4	4		4	4	
10	Врачебный и медицинский контроль	2	2		2	2	
	ВСЕГО	306	306		306	306	

№	<i>Разделы подготовки</i> <i>греко-римская борьба</i> <i>Марфин Александр Сергеевич</i>	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				8		
2	Общая физическая подготовка				102		
3	Специальная физическая подготовка				72		
4	Технико-тактическая подготовка				92		
5	Психологическая подготовка				10		
6	Соревновательная подготовка				2		
7	Инструкторская и судейская практика				2		
8	Приемные и переводные испытания				12		
9	Восстановительные мероприятия				4		

10	Врачебный и медицинский контроль				2		
	ВСЕГО				306 * 2 группы		

№	Разделы подготовки греко-римская борьба Качалов Андрей Иванович (совместитель)	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				6		
2	Общая физическая подготовка				52		
3	Специальная физическая подготовка				50		
4	Технико-тактическая подготовка				50		
5	Психологическая подготовка				10		
6	Соревновательная подготовка				9		
7	Инструкторская и судейская практика				9		
8	Приемные и переводные испытания				12		
9	Восстановительные мероприятия				4		
10	Врачебный и медицинский контроль				2		
	ВСЕГО				204		

№	Разделы подготовки Пауэрлифтинг Михеев Виталий Валерьевич	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				12		
2	Общая физическая подготовка				80		
3	Специальная физическая подготовка				68		
4	Техническая подготовка				62		
5	Тактическая подготовка				32		
6	Игровая подготовка				30		
7	Участие в соревнованиях				10		
8	Инструкторская и судейская практика				2		
9	Контрольно- переводные испытания				10		
	ВСЕГО				306 * 3 груп пы		

№	Разделы подготовки Настольный теннис Таран Эмилия Александровна	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				12		
2	Общая физическая подготовка				80		
3	Специальная физическая подготовка				68		
4	Техническая подготовка				62		
5	Тактическая подготовка				32		
6	Игровая подготовка				30		
7	Участие в соревнованиях				10		
8	Инструкторская и судейская практика				2		
9	Контрольно- переводные испытания				10		
	ВСЕГО				306		

№	Разделы подготовки Настольный теннис Беломестнова Ольга Викторовна (совместитель)	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Теоретическая подготовка				6		
2	Общая физическая подготовка				52		
3	Специальная физическая подготовка				50		
4	Техническая подготовка				50		
5	Тактическая подготовка				42		
6	Игровая подготовка				24		
7	Участие в соревнованиях				2		
8	Инструкторская и судейская практика				2		
9	Контрольно- переводные испытания				6		
	ВСЕГО				204		

№	Разделы подготовки Плавание Ласорыб Юлия Алексеевна (совместитель)	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Техника безопасности и спортивная терминология				20		
2	Теоретические сведения				8		
3	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше				10		
4	Упражнения для освоения с водой				42		
5	Учебные прыжки в воду				42		
6	Элементарные гребковые движения				69		
7	Игры и развлечения на воде				35		
8	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине				30		
9	Упражнения для изучения старта и поворотов				30		
10	Контрольно- переводные испытания				20		
	ВСЕГО				306		

№	Разделы подготовки Бокс Калинов Алексей Сергеевич	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Техника безопасности и спортивная терминология			12			
2	Общая физическая подготовка			80			
3	Специальная физическая подготовка			68			
4	Техническая подготовка			62			
5	Тактическая подготовка			32			
6	Игровая подготовка			30			
7	Участие в соревнованиях			10			
8	Инструкторская и судейская практика			2			
9	Контрольно- переводные испытания			10			
	ВСЕГО			306 * 2 группы			

№	Разделы подготовки Бокс Галкин Константин Алексеевич	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Техника безопасности и спортивная терминология			12			
2	Общая физическая подготовка			80			
3	Специальная физическая подготовка			68			
4	Техническая подготовка			62			
5	Тактическая подготовка			32			
6	Игровая подготовка			30			
7	Участие в соревнованиях			10			
8	Инструкторская и судейская практика			2			
9	Контрольно- переводные испытания			10			
	ВСЕГО			306 * 3 группы			

№	<i>Разделы подготовки</i> <i>Волейбол</i> <i>Вишневская Екатерина</i> <i>Олеговна</i>	этапы подготовки					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный		
		годы обучения					
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
1	Техника безопасности и спортивная терминология		12				
2	Общая физическая подготовка		80				
3	Специальная физическая подготовка		68				
4	Техническая подготовка		62				
5	Тактическая подготовка		32				
6	Игровая подготовка		30				
7	Участие в соревнованиях		10				
8	Инструкторская и судейская практика		2				
9	Контрольно- переводные испытания		10				
	ВСЕГО		306				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279365

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026