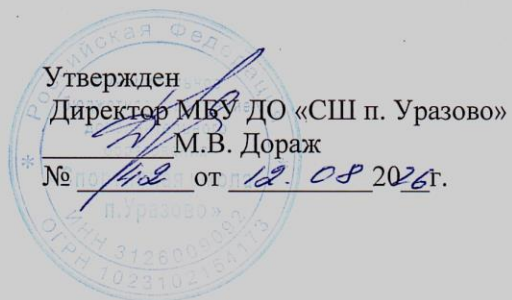


Рассмотрен и принят
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ п. Уразово»:
№ 1 от 17.08. 2026 г.



Учебный план
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа п. Уразово»
на 2026-2027 учебно – тренировочный год

п. Уразово, 2026 год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа п. Уразово» (Далее «Учреждение») разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня: Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г., №127-ФЗ, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г., № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г., № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2025 г. № 1163 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 970 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 г. № 836 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 г. № 286 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 г. № 826 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 856 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 г. № 8137 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 г. № 279 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», 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».

Областного уровня: Закон Белгородской области от 01.03.2017 г. № 147 «О физической культуре и спорте в Белгородской области».

Уровня учреждения: Устав учреждения, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (армрестлинг, бокс, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, футбол), рабочие программы.

Цель учебного плана

Основной целью учебного плана является содействие в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, которые направлены на укрепление здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, формирование адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе подготовки, а также содержание форм работы в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе начальной подготовки является получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всесторонне гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапах учебно – тренировочной подготовки (углубленной специализации), совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является: повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, повышение функциональных возможностей организма спортсменов, углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов, профессиональная ориентация на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

2. Режим работы учреждения

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября. Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемых в Учреждении в течении всего учебно – тренировочного года.

Занятия в группах при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, из них 46 недель для реализации предметных областей в рамках проведения, теоретических и практических занятий, учебно – тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы, обучающихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Учебно – тренировочные занятия с обучающимися в возрасте до 16 лет проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет проводятся с 08.00 часов до 21.00 часа. Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
- на этапе учебно – тренировочной подготовки – не более 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х астрономических часов.

1 астрономический час равен 60 минутам.

Основными формами работы в учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические мероприятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и

судейская практика, медико – восстановительные мероприятия, текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3. Количество групп и учащихся по отделениям

Отделение спорта)	(вид	НП	Обучающиеся	УТ	Обучающиеся	ССМ	Обучающиеся
Армрестлинг				1	14	1	3
Бокс		1		3	38		
Баскетбол				1	14		
Волейбол				1	14		
Легкая атлетика		1	15				
Настольный теннис		5	75	4	60		
Футбол				4	54		

4. Учебный план по видам спорта

Армреслинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
	Физическая подготовка:	89-121	125-158	228-244	253-277	289-335	360-411
1.	Общая физическая подготовка	66-89	83-94	138-146	148-149	140-151	158-168
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	42-64	90-98	105-128	149-184	202-243
3.	Техническая подготовка	84-115	107-153	192-207	212-224	270-292	309-400
4.	Тактическая подготовка	6-8	10-14	39-55	80-96	139-150	188-228
5.	Психологическая подготовка	6-8	10-14	12-16	16-19	23-25	28-34
6.	Теоретическая подготовка	8-11	8-10	16-22	21-26	31-33	56-69
7.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
8.	Соревновательная деятельность	-	3-8	15-22	16-37	50-75	37-100
9.	Инструкторская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
10.	Судейская практика	-	-	6-15	16-37	31-62	37-83
11.	Восстановительные мероприятия	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
12.	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
13.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	72-93	104-124	124-166
14.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Бокс

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-35
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	минимальная наполняемость групп (человек)					
	10		8		4	1
Общая физическая подготовка	103-126	120-164	104-140	137-159	124-143	143-203
Специальная физическая подгото вка	28-40	55-73	122-142	149-165	176-219	221-332
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-29	35-37	52-62	52-64
Техническая подготовка	72-101	104-132	171-233	288-315	334-396	368-392
Тактическая подготовка	9-13	9-13	41-91	91-104	137-142	142-242
Теоретическая подготовка	9-13	9-13	26-27	38-42	67-96	96-133
Психологическая подготовка	9-13	9-13	26-28	38-42	68-96	96-133
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	4-10	11-12	13-16	28-35
Инструкторская практика	-	-	4-5	12-18	21-23	23-39
Судейская практика	-	-	4-5	11-18	20-23	23-33
Медицинские, медико- биологические мероприятия	2-3	3-4	4-9	11-12	14-16	28-29
Восстановительные мероприятия	-	-	4-9	11-12	14-16	28-29
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Баскетбол

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч)	24	37	37	67	84	106	126	142
	ИТОГО (ч.)	234	312	312	416	520	624	728	832

Волейбол

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч)	24	37	37	67	84	106	126	142
	ИТОГО (ч.)	234	312	312	416	520	624	728	832

Легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст во-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1 года	2 года	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции												
1.	Общая физическая подготовка (%)	234	225	263	166	200	233	166	187	177	194	200
2.	Специальная физическая подготовка (%)				120	144	168	225	253	281	309	349
3.	Спортивные соревнования (%)		6	7	21	25	29	50	56	73	80	100
4.	Техническая подготовка (%)	47	50	58	125	149	174	216	243	281	309	337
5.	Тактическая, теоретическая , психологичес кая (%)	25	25	30	46	56	66	83	94	114	126	137
6.	Инструкторск ая и судейская практика (%)				21	25	29	50	56	62	69	50
7.	Медицинские, медико- биологически е, восстановител ьные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	6	6	21	25	29	42	47	52	57	75

	ИТОГО:	312	312	364	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
--	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

Настольный теннис

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч)	24	37	37	67	84	106	126	142
	ИТОГО (ч.)	234	312	312	416	520	624	728	832

Футбол

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч)	24	37	37	67	84	106	126	142
	ИТОГО (ч.)	234	312	312	416	520	624	728	832