

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
01.09.2025 г. № 153-д
С.Г. Захарова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»
на 2025-2026 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская спортивная школа» является нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение занятий регламентирующим организацию образовательного процесса с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Нормативно-правовой базой для составления учебного плана являются следующие документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями;

Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р);

Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: лыжные гонки, полиатлон, легкая атлетика, футбол, утвержденные приказами Министерства спорта Российской Федерации;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская спортивная школа».

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, греко-римская борьба, стрельба, АФК, армспорт, утвержденные приказом директора от 29 августа 2025 г. № 150-д;

Дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки: лыжные гонки, полиатлон, легкая атлетика, футбол утвержденные приказом директора от 29 августа 2025 г. № 151-д;

Спортивная школа, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов в соответствии со способностями.

1. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 и на 42 учебные недели для дополнительных общеразвивающих программ, на 52 учебные недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (42 учебные недели в условиях школы и 6 недель самостоятельной работы).

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы стартового и базового уровней (дополнительные общеразвивающие программы):

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Группы базового и углубленного уровня подготовки (дополнительные общеразвивающие программы):

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение базовых знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) – 2 года (полиатлон, лыжные гонки),

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года (легкая атлетика, футбол),

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – 5 лет (полиатлон, лыжные гонки, легкая атлетика, футбол).

Задачи и преимущественная направленность этапов начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебно-тренировочный этап (УТГ)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Образовательные программы, реализуемые в СШ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Форма получения образования: очная.

2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Приоритетные направления развития образовательного процесса в спортивной школы:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ.
2. Развитие процесса стандартизации в образовании как

системного развития содержания образования.

3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала педагогов, потенциала развития СШ.

Цель образовательного процесса в СШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование.

Основные задачи:

- физическое воспитание личности,
- приобретение 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,
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства в муниципальном образовании и Свердловской области;
- предоставляет учащимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- соответствует преемственности всех ступеней образования;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает права учащихся на дополнительное образование;
- сохраняет единство образовательного пространства страны;
- удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- личностно-ориентированный подход в образовании.

3.ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 и на 42 учебные недели для дополнительных общеразвивающих программ, на 52 учебные недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (42 учебные недели в условиях школы и 6 недель самостоятельной работы).

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп первого года обучения проводится до 15 октября.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы СШ, общеобразовательных учреждений и нормативными актами.

Тренировочные занятия могут проводиться с 10.00 ч до 21.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

В субботу и воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Для общеразвивающих программ продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов, максимальная недельная нагрузка:

в спортивно-оздоровительных группах – 6 академических часов;

в группах базового уровня – 6 академических часов;

в группах углубленного уровня подготовки -10 часов.

Для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов; на учебно-тренировочном этапе продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 3-х академических часов.

Максимальная нагрузка в неделю при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на 52 учебные недели составляет:

в группах начальной подготовки – 6-8 академических часов,

в группах учебно-тренировочного этапа- от 9 до 18 академических часов в неделю.

Этап начальной подготовки должен предусматривать изучение и освоение следующих видов подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Спортивные соревнования;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая

Учебно-тренировочный этап подготовки должен предусматривать изучение и освоение следующих видов подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Спортивные соревнования;

- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая;
- Инструкторская и судейская практика

Для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

Стартовый уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области стартового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области стартового уровня:

- другие виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- спортивное оборудование.

Базовый уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических

занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Для общеразвивающих программ по адаптивной физической культуре годовой объем работы составляет 36 недель, 72 часа.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин, продолжительность занятия не может превышать одного академического часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с индивидуальной программой по избранному виду спорта для каждого обучающегося с особенностями психофизического развития детей с ОВЗ различных категорий и инвалидности.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программ по предметным областям будут составлены в соответствии с индивидуальной программой по избранному виду спорта для каждого обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и ребенка-инвалида.

Контрольно-переводные экзамен по итогам 2025-2026 учебного года

Практическая часть

| | |
|----------------|---|
| Март, май-июнь | КПЭ на отделениях лыжных гонок, полиатлона |
| Май | КПЭ на отделении легкой атлетики |
| Апрель - май | КПЭ на отделениях футбола, волейбола, греко-римской борьбы, АФК, армспорт |
| Июнь, август | Подведение итогов КПЭ. |

Теоретическая часть: апрель-май 2026 года (по графику)

Таким образом, учебный план СШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе реализации учебной программы, учитывая участие в спортивно-массовых мероприятиях, допускается изменение количества часов реализации предметных областей, без изменения общего количества часов учебной нагрузки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределение учебных часов по годам обучения
в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»

Волейбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
разноуровневая, возраст 6,5-10 лет

| № | Раздел программы | Всего часов | Стартовый уровень | | Базовый уровень | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------------|----------|-----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| | | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | |
| | | | теория | практика | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 14 | 2 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 270 | 3 | 51 | 3 | 69 | 2 | 70 | 1 | 71 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 2 | 6 | 3 | 21 | 2 | 22 | 1 | 23 |
| 4 | Техническая подготовка | 77 | 1 | 3 | 3 | 24 | 2 | 21 | 2 | 21 |
| 5 | Тактическая подготовка | 17 | - | - | - | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 32 | - | 2 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 |
| 7 | Итоговое занятие | 14 | - | 2 | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| Всего часов | | 504 | 8 | 64 | 15 | 129 | 14 | 130 | 12 | 132 |
| | | | 72 | | 144 | | 144 | | 144 | |
| ИТОГО по программе: 504 часа | | | | | | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|--------------------------------|
| | Спортивно оздоровительный этап |
| | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 3% |
| Общая физическая подготовка | 54% |
| Специальная физическая подготовка | 16% |
| Избранный вид спорта | 27% |

Волейбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
углубленный уровень, возраст 15-17 лет

| № | Раздел программы | Всего часов | Углубленный уровень | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|----------|----------------|----------|
| | | | 1 год обучения | | 2 год обучения | |
| | | | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 27 | 15 | - | 12 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 216 | 12 | 112 | 8 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 179 | 7 | 80 | 6 | 86 |
| 4 | Техническая подготовка | 152 | 10 | 66 | 8 | 68 |
| 5 | Тактическая подготовка | 160 | 8 | 64 | 6 | 82 |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 92 | - | 40 | - | 52 |
| 7 | Аттестация | 14 | - | 6 | - | 8 |
| Всего часов | | 840 | 52 | 368 | 54 | 380 |
| | | | 420 | | 420 | |
| ИТОГО по программе: | | | | | 840 | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 3% |
| Общая физическая подготовка | 26% |
| Специальная физическая подготовка | 21% |
| Избранный вид спорта | 50% |

Футбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 6,5-10 лет

| № | Раздел программы | Всего часов | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| | | | теория | практика | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 14 | 2 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 270 | 2 | 52 | 2 | 70 | 2 | 70 | 2 | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 2 | 6 | 2 | 22 | 2 | 22 | 2 | 22 |
| 4 | Техническая подготовка | 78 | 1 | 2 | 2 | 23 | 2 | 23 | 2 | 23 |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 32 | 1 | 1 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 |
| 7 | Итоговое занятие | 14 | - | 2 | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| Всего часов | | 504 | 8 | 64 | 14 | 130 | 14 | 130 | 14 | 130 |
| | | | 72 | | 144 | | 144 | | 144 | |
| ИТОГО по программе: 504 часа | | | | | | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 3% |
| Общая физическая подготовка | 54% |
| Специальная физическая подготовка | 16% |
| Избранный вид спорта | 27% |

Футбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базовый
уровень, возраст 11-14 лет

| № | Раздел программы | Всего часов | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| | | | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 46 | 14 | - | 14 | - | 18 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 168 | 2 | 56 | 2 | 48 | 2 | 58 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 174 | 2 | 48 | 2 | 52 | 2 | 68 |
| 4 | Техническая подготовка | 180 | 2 | 48 | 4 | 50 | 6 | 70 |
| 5 | Тактическая подготовка | 44 | 2 | 8 | 4 | 10 | 8 | 12 |
| 6 | Игровая и соревновательная практика | 96 | 2 | 28 | 2 | 24 | 2 | 38 |
| 7 | Итоговое занятие | 12 | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| Всего часов | | 720 | 24 | 192 | 28 | 188 | 38 | 250 |
| | | | 216 | | 216 | | 288 | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 6% |
| Общая физическая подготовка | 23% |
| Специальная физическая подготовка | 24% |
| Избранный вид спорта | 47% |

Греко-римская борьба
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 10-14 лет

| № | Раздел программы | Всего | Количество часов | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------|------------------|--------------|------------|--------------|--------|--------------|
| | | | 1 год | | 2 год | | 3 год | |
| | | | теори я | практ ика | теор ия | прак тика | теория | практ ика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 15 | 5 | - | 5 | - | 5 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 255 | - | 87 | - | 87 | - | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 186 | - | 61 | - | 61 | - | 64 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 126 | 4 | 36 | 4 | 36 | 4 | 39 |
| 5 | Соревновательная практика | 15 | - | 5 | - | 5 | - | 5 |
| 6 | Аттестация | 15 | - | 5 | - | 5 | - | 5 |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 39 | - | 13 | - | 13 | - | 13 |
| | Всего часов | | 9 | 207 | 9 | 207 | 9 | 207 |
| | | | 216 | | 216 | | 216 | |
| | | | 648 | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2% |
| Общая физическая подготовка | 39% |
| Специальная физическая подготовка | 29% |
| Избранный вид спорта | 30% |

АФК
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
стартовый уровень, возраст 5-18 лет

| № п./п. | Раздел программы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля/ аттестации |
|--------------------|--|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теория физической культуры и спорта | 3 | 3 | 0 | Тест, беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 | Степень освоения двигательного действия |
| 3. | Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта | 10 | - | 10 | Степень освоения двигательного действия |
| 4. | Избранный вид спорта | 12 | - | 12 | Наблюдение, участие в соревнованиях |
| 4.1 | легкая атлетика | 3 | - | 3 | |
| 4.2 | шашки | 3 | - | 3 | |
| 4.3 | настольный теннис | 3 | - | 3 | |
| 4.4 | дартс | 3 | - | 3 | |
| 5. | Открытое занятие для родителей | 1 | - | 1 | Наблюдение, беседа, опрос родителей |
| Всего часов | | 72 | 3 | 69 | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4% |
| Общая физическая подготовка | 64% |
| Специальная физическая подготовка | 14% |
| Избранный вид спорта | 18% |

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
стартовый уровень, возраст 5-7 лет

| Предметные области | Этапы подготовки | Форма промежуточной и итоговой аттестации |
|--|--------------------------------|--|
| | Спортивно-оздоровительный этап | |
| | 1 год обучения | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4 | Тест, беседа |
| Физическая подготовка, час: | 96 | КН |
| <i>Общая физическая подготовка, час</i> | 72 | |
| <i>Специальная физическая подготовка, час</i> | 24 | |
| Избранный вид спорта: | 31 | Соревнования |
| <i>-техническая подготовка</i> | 17 | |
| <i>-тактическая подготовка</i> | 7 | |
| <i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i> | 3 | |
| <i>-соревновательная практика</i> | 2 | |
| <i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i> | <i>вне сетки</i> | |
| <i>-итоговая и промежуточная аттестация</i> | 2 | |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | Участие в соревнованиях по другим видам спорта |
| Количество часов в неделю | 4 | |
| Всего часов на 36 недель | 144 | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|--------------------------------|
| | Спортивно оздоровительный этап |
| | СОГ-1 |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5% |
| Физическая подготовка | 67% |
| Избранный вид спорта | 21,5% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 9% |

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 7-10 лет

| № | Раздел программы | всего часов | Количество часов | | | | | | | | | Форма промежуточной и итоговой аттестации |
|-------------|---|-------------|------------------|--------|----------|----------------|--------|----------|----------------|--------|----------|---|
| | | | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | | |
| | | | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 7 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | Тест, беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 40 | 2 | 38 | 20 | 2 | 18 | 30 | 1 | 29 | Контрольные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 20 | 2 | 18 | 30 | 2 | 28 | 51 | 1 | 50 | |
| 4 | Техническая подготовка | 93 | - | - | - | 45 | 3 | 42 | 48 | 1 | 47 | Контрольные нормативы, соревнования |
| 5 | Спортивно-игровая подготовка/ Соревновательная практика | 30 | 9 | 1 | 8 | 10 | 1 | 9 | 11 | 1 | 10 | |
| 6 | Итоговое занятие | 4 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| Всего часов | | 324 | 72 | 7 | 65 | 108 | 9 | 99 | 144 | 6 | 138 | |
| ИТОГО | | | 324 | | | | | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|--------------------------------|
| | Спортивно оздоровительный этап |
| | СОГ-1 |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,2% |
| Физическая подготовка | 28% |
| Избранный вид спорта | 60% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 9,8% |

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 10-17 лет

| № | Раздел программы | Всего часов | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | Форма промежуточной и итоговой аттестации |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|---|
| | | | теория | практика | теория | практика | теория | практика | |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 34 | 10 | - | 12 | - | 12 | - | Тест, беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 158 | 2 | 44 | 2 | 56 | 2 | 52 | Контрольные нормативы, соревнования |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 134 | 2 | 30 | 2 | 48 | 2 | 50 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 141 | 2 | 21 | 2 | 56 | 2 | 58 | |
| 5 | Соревновательная практика | 35 | 1 | 6 | 2 | 10 | 2 | 14 | |
| 6 | Другие виды спорта и подвижные игры | 62 | 2 | 20 | 2 | 20 | 2 | 16 | |
| 7 | Промежуточная аттестация | 12 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | |
| Всего часов | | 576 | 19 | 125 | 22 | 194 | 22 | 194 | |
| | | | 144 | | 216 | | 216 | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 6% |
| Физическая подготовка | 51% |
| Избранный вид спорта | 33% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 10% |

Стрельба пулевая
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 11-15 лет

| Предметные области | Количество часов | | | | | | Форма промежуточной и итоговой аттестации |
|--|------------------|--------|----------|----------------|--------|----------|--|
| | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | |
| | Всего | Теории | Практики | Всего | Теории | Практики | |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час 14 | | | | | | | |
| Теория физической культуры и спорта | 9 | 8 | 1 | 5 | 4 | 1 | Беседа, тест |
| Физическая подготовка, час 90 | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 32 | 5 | 27 | 17 | 2 | 15 | Контрольные нормативы |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 2 | 9 | 30 | 4 | 26 | |
| Избранный вид спорта, час 184 | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 80 | 10 | 70 | 65 | 6 | 59 | Контрольные нормативы, соревнования |
| Психологическая подготовка | - | - | - | 9 | 2 | 7 | |
| Судейская практика | - | - | - | 4 | 1 | 3 | |
| Соревновательная практика | 8 | - | 8 | 10 | - | 10 | |
| Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | |
| Восстановительные мероприятия и врачебный контроль | вне сетки | | | | | | |
| Всего часов | 144 | 27 | 117 | 144 | 21 | 123 | |
| ИТОГО | 288 | | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|----------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| | ГБУ 1-2 г.о. |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5% |
| Физическая подготовка | 31% |
| Избранный вид спорта | 64% |

Армспорт
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 12-17 лет

| № | Раздел программы | Всего | Количество часов | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------|------------------|--------------|------------|--------------|--------|--------------|
| | | | 1 год | | 2 год | | 3 год | |
| | | | теори я | практ ика | теор ия | прак тика | теория | практ ика |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 15 | 5 | - | 5 | - | 5 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 255 | - | 87 | - | 87 | - | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 186 | - | 61 | - | 61 | - | 64 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 126 | 4 | 36 | 4 | 36 | 4 | 39 |
| 5 | Соревновательная практика | 15 | - | 5 | - | 5 | - | 5 |
| 6 | Аттестация | 15 | - | 5 | - | 5 | - | 5 |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 39 | - | 13 | - | 13 | - | 13 |
| | Всего часов | | 9 | 207 | 9 | 207 | 9 | 207 |
| | | | 216 | | 216 | | 216 | |
| | | | 648 | | | | | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

| Предметные области | Этапы подготовки |
|--|---------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2% |
| Общая физическая подготовка | 39% |
| Специальная физическая подготовка | 29% |
| Избранный вид спорта | 30% |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Полиатлон

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| № п/п | Виды подготовки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Распределение по годам обучения (в часах) | | | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|--|--|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1478 | 171 | 203 | 216 | 211 | 209 | 219 | 204 | 216 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1231 | 142 | 62 | 104 | 136 | 156 | 218 | 255 | 300 |
| 3 | Спортивные соревнования | 139 | 16 | - | 12 | 19 | 21 | 25 | 29 | 33 |
| 4 | Техническая подготовка | 496 | 57 | 25 | 42 | 50 | 62 | 75 | 109 | 133 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая | 439 | 51 | 19 | 34 | 42 | 57 | 69 | 102 | 116 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 63 | 7 | - | 4 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 54 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 14 | 17 |
| | Самостоятельная работа | - | 450 | 36 | 48 | 54 | 60 | 72 | 84 | 96 |
| | Общий объем часов | 3900 | | 312 | 416 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 |
| | Кол-во ч. в неделю | | | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Лыжные гонки

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| № п/п | Виды подготовки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Распределение по годам обучения (в часах) | | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|--|--|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1836 | 212 | 190 | 245 | 218 | 250 | 305 | 300 | 328 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1247 | 144 | 60 | 105 | 150 | 174 | 218 | 250 | 290 |
| 3 | Спортивные соревнования | 297 | 34 | 3 | 8 | 21 | 25 | 29 | 99 | 112 |
| 4 | Техническая подготовка | 613 | 71 | 50 | 46 | 83 | 100 | 131 | 91 | 112 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая | 141 | 16 | 3 | 4 | 16 | 25 | 15 | 42 | 36 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 102 | 12 | - | - | 16 | 25 | 15 | 17 | 29 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 132 | 15 | 6 | 8 | 16 | 25 | 15 | 33 | 29 |
| | Самостоятельная работа | | 504 | 36 | 48 | 60 | 72 | 84 | 96 | 108 |
| | Общий объем часов | 4368 | | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| | Кол-во ч. в неделю | | | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Легкая атлетика

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| № п/п | Виды подготовки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Распределение по годам обучения (в часах) | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|--|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1198 | 171 | 123 | 125 | 127 | 138 | 170 | 200 | 147 | 168 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1018 | 142 | 112 | 100 | 105 | 107 | 120 | 146 | 198 | 226 |
| 3 | Спортивные соревнования | 176 | 16 | - | 6 | 16 | 18 | 20 | 24 | 43 | 49 |
| 4 | Техническая подготовка | 995 | 57 | 46 | 49 | 99 | 122 | 124 | 150 | 189 | 216 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая | 385 | 51 | 24 | 25 | 37 | 42 | 46 | 56 | 72 | 83 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 170 | 7 | - | - | 16 | 18 | 20 | 24 | 43 | 49 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 174 | 6 | 7 | 7 | 16 | 23 | 20 | 24 | 36 | 41 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Самостоятельная работа | - | 450 | 36 | 36 | 48 | 54 | 60 | 72 | 84 | 96 |
| | Общий объем часов | 4212 | | 312 | 312 | 416 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 |
| | Кол-во ч. в неделю | | | 6 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Футбол (мини-футбол)

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| № п/п | Виды подготовки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа (в часах) | Распределение по годам обучения (в часах) | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|--|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 617 | 171 | 47 | 46 | 62 | 70 | 78 | 93 | 101 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 266 | 142 | - | - | - | 32 | 36 | 43 | 72 | 83 |
| 3 | Спортивные соревнования | 233 | 16 | - | 6 | 8 | 32 | 36 | 43 | 50 | 58 |
| 4 | Техническая подготовка | 1358 | 57 | 150 | 145 | 193 | 168 | 190 | 230 | 133 | 149 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая | 318 | 51 | 6 | 6 | 8 | 37 | 41 | 49 | 80 | 91 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 92 | 7 | - | - | - | 14 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 247 | 6 | 9 | 9 | 12 | 18 | 20 | 24 | 72 | 83 |
| 8 | Интегральная подготовка | 1081 | | 100 | 100 | 133 | 97 | 104 | 124 | 199 | 224 |
| | Самостоятельная работа | - | 450 | 36 | 36 | 48 | 60 | 72 | 72 | 84 | 96 |
| | Общий объем часов | 4212 | | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 |
| | Кол-во ч. в неделю | | | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239002

Владелец Захарова Светлана Геннадьевна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026