

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»**  
**Прохоров С. А.**  
приказ № 68/1-у от 01.12.2025г.



**ПРИНЯТО**  
**тренерским советом МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»**  
протокол № 4 02.12.2025г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» на 2025 – 2026 учебный год с изменениями на 01.12.2025**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план является выражением государственной, региональной и школьной политики в образовании. Он определяет и раскрывает содержание образовательного процесса в спортивной школе. План разработан на основании нормативных документов: Закона РФ «Об образовании», Устава МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет», а также реализуемых дополнительных общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Компонент образовательного учреждения представлен: спортивно – оздоровительными группами, группами начальной и учебно - тренировочной подготовки.

Учебный план содержит разделы: наименование программ, направленность, сроки освоения дополнительных общеразвивающих образовательных программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, этапы обучения и количество обучающихся в группах, количество учебных часов в неделю и год.

В школе открыты секции: самбо, каратэ, бокс, футбола, пауэрлифтинга. Виды спорта профилируются исходя из социального заказа общества, муниципального задания, кадровых и материально - технических возможностей учреждения, а также согласно лицензионного перечня образовательных услуг учреждения, дающего право на ведение образовательной деятельности в данном направлении.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно - тренировочных занятий из расчета 52 учебных недель. Учебно - тренировочные занятия проводят согласно утвержденному расписанию.

Учебный план школы предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст обучающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы);
- этап начальной подготовки (группы начальной подготовки);
- учебно-тренировочный этап (учебно-тренировочные группы);

- этап спортивного совершенствования.

1) Спортивно-оздоровительные группы формируются из обучающихся желающих заниматься в школе избранным видом спорта.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- расширение двигательных возможностей обучающихся;
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- компенсация дефицита двигательной активности детей;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

2) В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности обучающихся на основе занятий культивируемыми в ДЮСШ видами спорта;
- организация интересного и содержательного досуга обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

3) Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения с предварительной спортивной специализацией создают базис самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношений, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решения в изменяющейся жизненной ситуации.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;

- выполнение спортивных и массовых разрядов;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

3) Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения с углубленными учебно-тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- выполнение спортивных разрядов;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

4) Этап спортивного совершенствования 1- 3 года обучения в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися высокого уровня подготовки. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- динамика спортивных достижений и результативность выступления на официальных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов и званий;

Учебный план составлен с учетом неуклонного роста объема подготовки. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Учебный план учитывает интересы всех участников образовательного процесса: видовые особенности, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

| ФИО тренера                     | Название программы                                                                           | Уровень                            | Направленность            | Срок реализации | Кол-во обучающихся в группе, и их возраст | Этапы обучения, количество групп | Количество часов |          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------|----------|
|                                 |                                                                                              |                                    |                           |                 |                                           |                                  | в год            | в неделю |
| Вакуленко Владимир Владимирович | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» | Среднее (полное общее) образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет           | 15 человек, 10-17 лет                     | НП-2                             | 416              | 6        |
|                                 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» | Среднее (полное общее) образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет           | 15 человек, 10-17 лет                     | НП-2                             | 416              | 6        |
|                                 | Итого                                                                                        |                                    |                           |                 | 30 человек                                | 2                                | 832              | 12       |
| Орленко Евгений Александрович   | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»        | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет           | 15 человек, 11-15 лет                     | НП- 3                            | 416              | 8        |
|                                 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»        | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет           | 15 человек, 15-17 лет                     | УТ - 1                           | 520              | 10       |
|                                 | Итого                                                                                        |                                    |                           |                 | 30 человек                                | 2                                | 520              | 18       |
| Варанкин Владимир Ильич         | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»        | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет           | 15 человек, 6-9 лет                       | НП - 2                           | 312              | 6        |
|                                 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо »       | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет           | 15 человек, 9-13 лет                      | НП - 3                           | 416              | 8        |

|                             |                                                                                       |                                    |                           |       |                       |        |      |      |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------|-----------------------|--------|------|------|
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно – спортивная | 7 лет | 15 человек, 13-17 лет | УТ - 1 | 520  | 10   |
|                             | Итого                                                                                 |                                    |                           |       | 45 человека           | 3      | 1248 | 24   |
| Иванов Денис Валерьевич     | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет | 15 человек, 6-9 лет   | НП - 2 | 312  | 6    |
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет | 15 человек, 9-14 лет  | НП - 3 | 416  | 8    |
|                             | Итого                                                                                 |                                    |                           |       | 30 человек            | 2      | 728  | 14   |
|                             |                                                                                       |                                    |                           |       |                       |        |      |      |
| Клюев Дмитрий Александрович | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет | 15 человек, 6-8 лет   | НП - 1 | 234  | 4,5  |
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 7 лет | 15 человек, 9-10 лет  | НП - 2 | 312  | 6    |
|                             | Итого                                                                                 |                                    |                           |       | 30 человек            | 2      | 546  | 10,5 |
| Антохин Леонид Евгеньевич   | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно – спортивная | 8 лет | 15 человек, 8-10 лет  | НП - 2 | 312  | 6    |
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « бокс» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно – спортивная | 8 лет | 15 человек, 10-13 лет | НП - 3 | 416  | 8    |
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно – спортивная | 8 лет | 15 человек, 13-17 лет | УТ - 1 | 520  | 10   |
|                             |                                                                                       |                                    |                           |       |                       |        |      |      |

|                           |                                                                                         |                                    |                           |       |                       |        |      |      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------|-----------------------|--------|------|------|
|                           | Итого                                                                                   |                                    |                           |       | 45 человек            | 3      | 1248 | 24   |
| Зеленов Виктор Николаевич | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футболу» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 15 человек, 11-12 лет | НП - 1 | 234  | 4,5  |
|                           | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футболу» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 15 человек, 13-11 лет | НП - 3 | 416  | 8    |
|                           | Итого                                                                                   |                                    |                           |       | 15 человек            | 2      | 650  | 12,5 |
| Горбатов Игорь Петрович   | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 16 человек, 6-7 лет   | НП - 1 | 234  | 4,5  |
|                           | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 18 человек, 9-10 лет  | УТ-1   | 520  | 10   |
|                           | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 19 человек, 14-16 лет | УТ - 1 | 520  | 10   |
|                           | Итого                                                                                   |                                    |                           |       | 45 человек            | 3      | 1274 | 24,5 |
| Шелухин Никита Олегович   | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 15 человек, 6-9 лет   | НП - 1 | 234  | 4,5  |
|                           | Итого                                                                                   |                                    |                           |       | 15 человек            | 1      | 234  | 4,5  |
| Кобзев Александр Иванович | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 15 человек, 7-9 лет   | НП - 1 | 234  | 4,5  |
|                           | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»  | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет | 15 человек, 10-12 лет | НП - 2 | 312  | 6    |

|                             |                                                                                        |                                    |                           |              |                       |          |            |              |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--------------|-----------------------|----------|------------|--------------|
|                             | спорта «каратэ»                                                                        |                                    |                           |              |                       |          |            |              |
|                             | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно - спортивная | 8 лет        | 15 человек, 12-16 лет | НП - 3   | 416        | 8            |
|                             | Итого                                                                                  |                                    |                           |              | 45 человек            | 3        | 962        | 18,5         |
| Живогляд Сергей Анатольевич | Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «боксу»        | Среднее (полное) общее образование | Физкультурно – спортивная | 1 год        | 15 человек, 6-17 лет  | СОГ      | 234        | 4,5          |
|                             | Итого                                                                                  |                                    |                           |              | 15 человек            | 1        | 234        | 4,5          |
|                             | Всего человек в группах                                                                |                                    |                           |              | 345 человек           |          |            |              |
|                             | Итого общее количество часов по штатному расписанию в учреждении                       |                                    |                           |              |                       | 24 групп | 8476 часов | 167 часов    |
|                             | Всего часов педагогической нагрузки                                                    |                                    |                           | 17,25 ставок | 310,5 часов           |          |            | 222,61 часов |
|                             | Вакансии                                                                               |                                    |                           | 4,88 ставки  |                       |          |            |              |