

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа»

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель первичной  
профсоюзной организации:

 Е.М.Менькова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКУ ДО  
«Яшалтинская ДЮСШ»



 Е.В.Цветкова

Рассмотрен на Совете школы:

Протокол № 19 от 08.08.2025г.

Рассмотрено на педагогическом совете

№ 61 от 29.08.2025  
Приказ № 041 от 01.09.2025г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»**  
**на 2025-2026 учебный год**

с.Яшалта  
2025 год

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа»

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель первичной  
профсоюзной организации:

\_\_\_\_\_ Е.М.Менькова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКУ ДО  
«Яшалтинская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ Е.В.Цветкова

Рассмотрен на Совете школы:  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Рассмотрено на педагогическом совете  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»**  
**на 2025-2026 учебный год**

с.Яшалта  
2025 год

### **Пояснительная записка**

Настоящий учебный план – нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, распределяющий учебное время, отводимое на освоение программного материала по видам спорта.

Учебный план Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа» составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

#### **Федерального уровня:**

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
2. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ.
3. Приказом Министерства образования и науки российской федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждённые Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года, зарегистрированные в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.08.2014 года, регистрационный №33660.
5. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям к размещению, устройству и содержанию объектов спорта, СП 2.1.2.3304-15, утверждённые Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28 сентября 2015 года, зарегистрированные в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.10.2015 года, регистрационный №39547.

#### **Регионального уровня:**

1. Законом «Об образовании в Республике Калмыкия» от 15.12.2014 года №94-V-3
2. Законом «О физической культуре и спорте в Республике Калмыкия» от 29 декабря 2008 года №77-IV-3.

#### **Муниципального уровня:**

1. Районной целевой программой развития системы воспитания и дополнительного образования в Яшалтинском районе.

#### **Уровня учреждения:**

1. Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа».
2. Программой развития МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ» на 2025-2029 годы.
3. Положением о Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа».
4. Положением об установлении режима работы учебно-тренировочных занятий и порядке комплектования учебных групп.
5. Положением о промежуточной аттестации.

Учебный план ДЮСШ отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству занимающихся;
- формировать здоровый образ жизни;
- способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, достижению ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям.

#### **Особенности построения образовательных отношений**

Основной целью учебного плана является реализация дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

В МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ» культивируется 9 видов спорта (баскетбол, футбол, н/теннис, в/борьба, оздоровительная аэробика, бокс, волейбол, самбо и дзюдо), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план разработан на основе типовых программ по видам спорта, рекомендованных Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Министерством образования Российской Федерации.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 6 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 52 недели, из них – 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учётом возраста занимающихся; с 14.00 до 20.00. Расписание занятий утверждается приказом директора школы.

Организация образовательных отношений регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами педагогов, расписанием учебных занятий.

Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

Учебный план включает в себя спортивно-оздоровительный этап обучения (на весь период обучения) - 6 часов недельной нагрузки.

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и избранным видом спорта и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Спортивная подготовка круглогодичная.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа обучения определяет:

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

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа: достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки, обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

#### **Спортивно-оздоровительный этап**

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепления здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача СОГ – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

Учебно-воспитательный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, педагогических технологий, которые соответствуют целям и задачам образовательного процесса, создают условия для развития личности обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается приказом директора и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- спортивно-оздоровительная работа,
- инструкторская и судейская практика,
- открытые занятия.

**Основные виды содержания спортивной подготовки.**

**1. Физическая подготовка включает:**

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

**2. Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

**3. Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

**4. Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**5. Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**6. Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

**7. Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

**8. Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

**9. Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

**Промежуточная и итоговая аттестация**

Аттестация учащихся ДЮСШ – оценка уровня и качества освоения ими дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в конкретной предметной деятельности, неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося.

Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проходит в форме сдачи контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом обучения являются:

- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся в ДЮСШ;
- рост уровня физической и спортивной подготовки учащихся;
- рост спортивных достижений.

#### **Ожидаемый результат реализации учебного плана**

- сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение заболеваемости;
- высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни обучающихся ДЮСШ;
- физическое совершенство выпускников школы;
- обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для категорий обучающихся;
- увеличение числа детей регулярно занимающихся спортом;
- устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- детская активность и заинтересованность;
- наличие спортивного результата обучающихся;
- итоги выступления в спортивных соревнованиях разного уровня;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности и др.;
- высокий уровень социализации обучающихся (социальной грамотности, устойчивости, активности);
- высокий уровень нравственности обучающихся (культура поведения и построение отношений). Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции;
- повышение качества организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками;
- улучшение подготовки и повышение квалификации педагогических кадров, способных эффективно использовать традиционные формы, средства и методы, развивать и создавать новые;
- снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений.

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Баскетбол» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                                     | Учебные группы            |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                                     | Спортивно-оздоровительные |
| I.                 | Теоретическая подготовка                            | 8                         |
| II.                | Практические занятия                                |                           |
| 1.                 | Общая физическая подготовка                         | 136                       |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка                   | 40                        |
| 3.                 | Изучение и совершенствование техники и тактики игры | 120                       |
| 4.                 | Инструкторская и судейская практика                 | -                         |
| 5.                 | Выполнение контрольных нормативов                   | 8                         |
|                    | Итого часов:                                        | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Футбол» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                     | Учебные группы            |
|--------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                     | Спортивно-оздоровительные |
| I.                 | Теоретическая подготовка            | 6                         |
| II.                | Практические занятия                |                           |
| 1.                 | Общая физическая подготовка         | 50                        |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка   | 70                        |
| 3.                 | Техническая подготовка              | 130                       |
| 4.                 | Тактическая подготовка              | 36                        |
| 5.                 | Учебные и тренировочные игры        |                           |
| 6.                 | Контрольные игры и соревнования     |                           |
| 7.                 | Инструкторская и судейская практика | -                         |
| 8.                 | Выполнение контрольных нормативов   | 20                        |
|                    | Итого часов:                        | 312                       |



Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Вольная борьба» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки<br>Содержание занятий |                                     | Учебные группы            |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|                                       |                                     | Спортивно-оздоровительные |
|                                       |                                     | 1 год обучения            |
| 1.                                    | Теоретическая подготовка            | 12                        |
| 2.                                    | Общая физическая подготовка         | 152                       |
| 3.                                    | Специальная физическая подготовка   | 46                        |
| 4.                                    | Технико-тактическая подготовка      | 72                        |
| 5.                                    | Психологическая подготовка          | 10                        |
| 6.                                    | Соревновательная подготовка         | 4                         |
| 7.                                    | Инструкторская и судейская практика | -                         |
| 8.                                    | Приемные и переводные испытания     | 12                        |
| 9.                                    | Восстановительные мероприятия       | -                         |
| 10.                                   | Врачебный и медицинский контроль    | 4                         |
|                                       | Итого часов:                        | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Настольный теннис» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                     | Учебные группы            |
|--------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                     | Спортивно-оздоровительные |
| I.                 | Теоретическая подготовка            | 10                        |
| II.                | Практические занятия                |                           |
| 1.                 | Общая физическая подготовка         | 87                        |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка   | 58                        |
| 3.                 | Техническая подготовка              | 73                        |
| 4.                 | Тактическая подготовка              | 29                        |
| 5.                 | Игровая подготовка                  | 29                        |
| 6.                 | Соревнования                        | 14                        |
| 7.                 | Выполнение контрольных нормативов   | 8                         |
| 8.                 | Инструкторская и судейская практика | -                         |
| 9.                 | Восстановительные мероприятия       | -                         |
| 10.                | Медицинское обследование            | 4                         |
|                    | Итого часов:                        | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Оздоровительная аэробика» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                   | Учебные группы            |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                   | Спортивно-оздоровительные |
| I.                 | Теоретическая подготовка          | 10                        |
| II.                | Практические занятия              |                           |
| 1.                 | Общефизическая подготовка         | 60                        |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка | 90                        |
| 3.                 | Техническая подготовка            | 130                       |
| 4.                 | Оздоровление                      | 20                        |
| 5.                 | Выполнение контрольных нормативов | 2                         |
|                    | Итого часов:                      | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
групп отделения «Самбо» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                         | Учебные группы            |
|--------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                         | Спортивно-оздоровительные |
| 1.                 | Теоретическая подготовка                | 1                         |
| 2.                 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 12                        |
| 3.                 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 113                       |
| 4.                 | Технико-тактическая подготовка (ТТП)    | 49                        |
| 5.                 | Психологическая подготовка              | 108                       |
| 6.                 | Контрольные соревнования                | 10                        |
| 7.                 | Инструкторская и судейская практика     | 4                         |
| 8.                 | Контрольно-переводные испытания         | 12                        |
| 9.                 | Восстановительные мероприятия           | -                         |
| 9.                 | Медицинское обследование                | 4                         |
| Итого часов:       |                                         | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Волейбол» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки<br>Содержание занятий |                                               | Учебные группы            |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
|                                       |                                               | Спортивно-оздоровительные |
| 1.                                    | Теоретическая подготовка                      | 8                         |
| 2.                                    | Общая физическая подготовка (ОФП)             | 86                        |
| 3.                                    | Специальная физическая подготовка (СФП)       | 45                        |
| 4.                                    | Техническая подготовка (ТП)                   | 72                        |
| 5.                                    | Тактическая подготовка                        | 37                        |
| 6.                                    | Интегральная подготовка                       | 26                        |
| 7.                                    | Соревнования                                  | 24                        |
| 8.                                    | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 14                        |
|                                       | Итого часов:                                  | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Бокс» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки<br>Содержание занятий |                                                | Учебные группы            |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|
|                                       |                                                | Спортивно-оздоровительные |
| 1.                                    | Теоретическая подготовка                       | 6                         |
| 2.                                    | Общая физическая подготовка (ОФП)              | 174                       |
| 3.                                    | Специальная физическая подготовка (СФП)        | 60                        |
| 4.                                    | Технико-тактическая подготовка (ТТП)           | 60                        |
| 5.                                    | Восстановительные мероприятия                  | -                         |
| 6.                                    | Инструкторская и судейская практика            | -                         |
| 7.                                    | Медицинское обследование                       | 4                         |
| 8.                                    | Зачетные и переводные требования               | 4                         |
| 9.                                    | Количество боев, проведенных на соревнованиях  | 4                         |
| 10.                                   | Обязательный перерыв до следующих соревнований | -                         |
| Итого часов:                          |                                                | 312                       |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_  
Цветкова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
групп отделения «Дзюдо» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

| Годы подготовки    |                                         | Учебные группы            |
|--------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| Содержание занятий |                                         | Спортивно-оздоровительные |
| 1.                 | Теоретическая подготовка                | 1                         |
| 2.                 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 12                        |
| 3.                 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 113                       |
| 4.                 | Технико-тактическая подготовка (ТТП)    | 49                        |
| 5.                 | Психологическая подготовка              | 108                       |
| 6.                 | Контрольные соревнования                | 10                        |
| 7.                 | Инструкторская и судейская практика     | 4                         |
| 8.                 | Контрольно-переводные испытания         | 12                        |
| 9.                 | Восстановительные мероприятия           | -                         |
| 9.                 | Медицинское обследование                | 4                         |
| Итого часов:       |                                         | 312                       |