

Рассмотрен  
на Педагогическом совете  
протокол №2 от 02 сентября 2025 года

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Пряжинская районная СШ»  
С.П. Вайника  
Приказ №39 от 02.09.2025



## Учебный план

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Пряжинская районная спортивная школа»

### 1. Пояснительная записка

Учебный план разрабатывается и утверждается Учреждением самостоятельно, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», что налагает на спортивную школу особую ответственность за принятие решений, связанных с формированием учебного плана, определяет необходимость его развернутого обоснования.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы, в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельной подготовки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в зависимости от этапов подготовки от 25 до 40 % СФП, 75-60 % ОФП.

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

**Этап начальной подготовки /предварительной подготовки/.**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий в культивируемых видах спорта;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

**Тренировочный этап /до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации/**

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

**Тренировочный этап /свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки/**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Спортивно-оздоровительный этап /СО/**

Задачи:

- создание условий для воспитания, становления и формирования личности обучающегося, для развития его склонностей, интересов и способностей к самоопределению;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- овладение основами техники различных видов спорта;
- укрепление здоровья, овладение навыками самоконтроля, основами личной гигиены и здорового образа жизни. Укрепление здоровья методами физических упражнений различных видов спорта;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки относится к вариативной части учебного плана СШ. Распределение часов на образовательную программу по образовательным областям /видам спорта/ устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ РФ.

Программой предусмотрены групповые и индивидуальные занятия, структура которых может варьироваться /по содержанию/.

В программе спортивной подготовки возможно введение изменений в тематическом плане. Соблюдается преемственность в распределении часов по годам обучения. Продолжительность занятий и их количество определяется дополнительной образовательной программой. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должно превышать:

- на этапе СО – 2 академических часа
- на этапе НП – 3 академических часа
- на этапе УТ – 4 академических часа

Продолжительность академического часа для спортивно-оздоровительных групп 45 минут. Продолжительность академического часа для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных составляет 60 минут. Предусмотрены перерывы между занятиями, согласно норм СанПина. Учебный план составлен в соответствии с целями и задачами деятельности СШ.

Учебный план программы спортивной подготовки отражает следующие данные:

- специализацию обучающихся;
- продолжительность занятий;
- количество учебных часов;
- режим занятий;
- комплектование учебных групп;
- учебная нагрузка тренера-преподавателя.

Учебный план дает дополнительное образование детям на уровне, отвечающем стремительному развитию физической культуры и спорта и позволяющем быстро приспосабливаться к изменениям в современном мире. Формирует личность с развитым интеллектом, с высоким уровнем культуры, адаптированную к жизни в современном обществе, а также создает каждому обучающемуся условия для самоопределения и развития.



**2. Учебный план**  
**МБУ ДО «Пряжинская районная СШ»**  
**по возрасту обучающихся, сроку и виду программ**

| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки | Возраст обучающихся       | Срок реализации программ | Кол-во час. в нед./год                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВОЛЬНАЯ БОРЬБА                                                 | Этап начальной подготовки |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 10-11 лет                 | 3 года                   | 1г.о. - 6 час./312 час.<br>2г.о. - 8 час./416 час.<br>3г.о. - 8 час./416 час.                                                  |
|                                                                | Тренировочный этап        |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 12-17 лет                 | 5 лет                    | 1г.о.-10 час./520 час.<br>2г.о.-12 час./624 час.<br>3г.о.-12 час./624 час.<br>4г.о.-14 час./728 час.<br>5г.о.-16 час./832 час. |
| ФУТБОЛ                                                         | Этап начальной подготовки |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 7 – 9 лет                 | 3 года                   | 1г.о.-6 час./312 час.<br>2г.о.-8 час./416 час.<br>3г.о.-8 час./416 час.                                                        |
|                                                                | Тренировочный этап        |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 10-17 лет                 | 5 лет                    | 1г.о.-10 час./520 час.<br>2г.о.-12 час./624 час.<br>3г.о.-12 час./624 час.<br>4г.о.-14 час./728 час.<br>5г.о.-16 час./832 час. |
| ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                                                   | Этап начальной подготовки |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 9-11 лет                  | 3 года                   | 1г.о.-6 час./312 час.<br>2г.о.-8 час./416 час.<br>3г.о.-8 час./416 час.                                                        |
|                                                                | Тренировочный этап        |                          |                                                                                                                                |
|                                                                | 12-17 лет                 | 5 лет                    | 1г.о.-10 час./520 час.<br>2г.о.-12 час./624 час.<br>3г.о.-12 час./624 час.<br>4г.о.-14 час./728 час.<br>5г.о.-16 час./832 час. |

| Дополнительная<br>общеразвивающая<br>программа | Возраст<br>обучающихся         | Срок<br>реализации<br>программ | Кол-во час.<br>в нед./год |
|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| БАСКЕТБОЛ                                      | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |
| ВОЛЕЙБОЛ                                       | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |
| САМБО                                          | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |
| ФЛОРБОЛ                                        | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |
| ФУТБОЛ                                         | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |
| ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                                   | Спортивно-оздоровительный этап |                                |                           |
|                                                | 6-17 лет                       | 1 год                          | 6 час./216 час.           |

### 3. Характеристика федерального компонента учебного плана дисциплины

Программы подготовлены как модифицированные, предусмотрена возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Максимальный общегодовой объем учебно-тренировочной работы на учебно-тренировочном этапе сокращен на 25 %. Причины снижения:

- условия проживания в регионе, приравненном к Крайнему Северу;
- уровень жизни и питания;
- более позднее физическое развитие детей.

### 4. Характеристика национально-регионального компонента учебного плана

Под регионализацией содержания образования в СШ понимаются такие содержание, формы и методы обучения и воспитания детей, которые традиционны с давних пор в Республике Карелия, с учетом историко-культурных, природно-климатических и социальных особенностей. В образовательную программу включены традиционные карельские игры и соревнования /во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей и спортивных праздников/, традиционные для Пряжинского муниципального района и Республики Карелия праздники «Кюллян кижат», «Народный лыжный праздник», «Онежские старты», конкурс «Лыжня зовет», Всероссийские массовые мероприятия «Лыжня России», «Кросс Нации», соревнования, посвященные выдающимся спортсменам Республики Карелия.

Комплектование учебных групп имеет трехступенчатую возрастную систему /а не параллель/. Обучающиеся одного года рождения могут находиться в 3-х возрастных группах. Более младшие обучающиеся занимаются со старшими обучающимися. У них открывается возможность проявить свои способности и уровень физической подготовленности значительно возрастает.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, остаются на повторный год обучения или переводятся в оздоровительные группы и наоборот, обучающиеся спортивно-оздоровительных групп, поправившие свое здоровье,



показатели и по стажу занятий могут переводиться в тренировочные группы для достижения высоких спортивных результатов.

#### **5. Характеристика учрежденческого компонента учебного плана**

Предлагаемый учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 52 недели в год и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, медицинский осмотр и восстановительные мероприятия. Летняя подготовка обучающихся по рекомендации тренера-преподавателя проводится в форме самостоятельных занятий.

Основной формой проведения учебно-тренировочной работы является учебно-тренировочное занятие, а также спортивно-оздоровительные лагеря, сборы, участие в соревнованиях.

Удельный вес соотношения ОФП, СФП /уровень СФП несколько в % отношении превышен, это связано с природными климатическими условиями региона: снежный покров с декабря до середины апреля/, где больше времени отводится СФП на лыжах и технической подготовке.

Групповые занятия начальной подготовки проводятся по месту жительства, спортивно-массовая работа проводится в тесной связи с общеобразовательными школами.

Ежегодно открываются спортивно-оздоровительные группы.

#### **6. Соблюдение преемственности в распределении часов по ступеням обучения**

При распределении учебной нагрузки на этапах обучения соблюдена преемственность. Диапазон количества учебных часов в неделю идет по нарастающей от 6 часов в неделю на этапе СО, НП - до 16 часов в неделю на тренировочном этапе. Все это связано с уровнем физической подготовки и сроками обучения в СШ. Преемственность в распределении часов неразрывно связана с распределением допустимой нагрузки на обучающегося. Региональный компонент позволил уменьшить объемы учебно-тренировочных нагрузок на 25%, что облегчило процесс обучения и ликвидировало «натаскивание» на результат, улучшило привлекательность процесса обучения.

#### **7. Соблюдение максимально допустимой нагрузки на обучающегося:**

- СО - 1 год обучения – 6 часов в неделю
- НП - 1 год обучения – 6 часов в неделю
- НП - 2 год обучения – 8 часов в неделю
- НП - 3 год обучения – 8 часов в неделю
- УТЭ – 1 год обучения - 10 час. в неделю
- УТЭ – 2 год обучения – 12 час. в неделю
- УТЭ – 3 год обучения – 12 час. в неделю
- УТЭ – 4 год обучения – 14 час. в неделю
- УТЭ – 5 год обучения- 16 час. в неделю

#### **8. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки подготовлены тренерами-преподавателями на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Устава МБУ ДО «Пряжинская районная

СШ» и других нормативных документов и специальной литературы; прошли обсуждение и одобрены педагогическим советом и утверждены директором школы.

В СШ реализуется 3 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу для групп начальной подготовки и тренировочных групп – нормативный срок обучения от 1 года и выше, на базе начального общего образования, основного общего, среднего /полного/ общего образования.
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам для групп начальной подготовки и тренировочных групп – нормативный срок обучения от 1 года и выше, на базе начального общего образования, основного общего, среднего /полного/ общего образования.
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по вольной борьбе для групп начальной подготовки и тренировочных групп – нормативный срок обучения от 1 года и выше, на базе начального общего образования, основного общего, среднего /полного/ общего образования.

В СШ реализуется 6 дополнительных общеразвивающих программ. По виду все программы модифицированные:

1. Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования;
2. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования;
3. Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования;
4. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования;
5. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования.
6. Дополнительная общеразвивающая программа по флорболу для спортивно-оздоровительных групп - нормативный срок обучения 1 год, на базе начального общего образования, основного общего образования, среднего /полного/ общего образования