

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета
«__12__»_01_____2026г. №__1__

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.Директора ГБУ ДО «РСШ №1»
_____А.М.Тухугов
«__12__»_01_____2026г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель Профкома

**Годовой учебно-тренировочный план
на 2026 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерство просвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Министерство спорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Министерство спорта России.

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта

Организация образовательного процесса

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Республиканская спортивная школа №1» (далее по тексту- Учреждение) функционируют 6 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 15 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год. Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3-4 часов.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

Учебная нагрузка при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (СОГ)
Количество часов в неделю	4,5- 6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	234/312

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта		Уровни сложности программы										Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап						
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	НП-5	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
Количество часов в неделю	Бокс	4,5	6	6	8	8	10	14	16	18	18	20	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	520	728	832	936	936	1040	
Количество часов в неделю	Кикбоксинг	4,5	6	8	-	-	10	10	14	16	18	20	
Общее количество часов в год		234	312	416	-	-	520	520	728	832	936	1040	
Количество часов в неделю	Спортивная борьба	4,5	6	8	8	-	10	12	14	18	-	20	
Общее количество часов в год		234	312	416	416	-	520	624	728	936	-	1040	
Количество часов в неделю	СБЕ (ММА)	4,5	6	8	-	-	10	10	12	-	-	16	
Общее количество часов в год		234	312	312	-	-	520	520	624	-	-	832	

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры- преподаватели, заместители директора по учебно-спортивной и учебно-методической работе, старший инструктор-методист, инструкторы- методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры- преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструктора - методисты. В Учреждение принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Недельная нагрузка в часах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Бокс	НП	3	4,5-6-8	10	24
	УТГ	4	10-16-18	12	20
Кикбоксинг	НП	4	4,5-6-8	7	20
	УТГ	5	10-14-16-18	11	12
Спортивная борьба	НП	4	4,5-6-8	7	20
	УТГ	4	10-12-14-18	11	16
СБЕ (ММА)	НП	3	4,5-6-8	10	24
	УТГ	3	10-12	12	20

Основными формами организации образовательного процесса Учреждения являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера-

преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.