

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ
ЗАТО п. Солнечный

_____ **Е.П.Синицин**

«29» августа 2025 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивной школы ЗАТО п. Солнечный
на 2025-2026 учебный год

Годовой учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «спортивная школа» городского округа закрытого административно-территориального образования посёлок Солнечный Красноярского края на 2025-2026 учебный год разработан в соответствии с Законом РФ «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования, дополнительными образовательными программами по видам спорта, Уставом СШ ЗАТО п. Солнечный.

Образовательная деятельность СШ ЗАТО п. Солнечный осуществляется на основании следующих дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Дзюдо», «Полиатлон», «Спортивный туризм», «Мини-футбол (футзал)» и по программам спортивной подготовки: «Баскетбол», «Дзюдо», «Пауэрлифтинг», «Полиатлон», «Спортивный туризм».

Пояснительная записка

Данный годовой учебный план составлен из расчета потребности учебных групп для успешной деятельности учреждения, так же учтен количественный состав учащихся для наполняемости групп, их спортивного совершенствования, наличие тренерско-преподавательского состава.

Отделение **«Баскетбол»** имеет в своем составе 2 группы: 1 группа начального этапа спортивной подготовки второго года обучения, 1 группа начального этапа спортивной подготовки третьего года обучения.

Отделение **«Волейбол»** имеет в своем составе 4 группы: 4 группы спортивно-оздоровительного этапа.

Отделение **«Дзюдо»** имеет в своем составе 3 группы: 2 группы начального этапа спортивной подготовки третьего года обучения, 1 группу учебно-тренировочного этапа второго года обучения.

Отделение **«Пауэрлифтинг»** имеет в своем составе 3 группы: группа начальной подготовки третьего года обучения, группу учебно-тренировочного этапа второго года обучения, 1 группа спортивно-оздоровительного этапа.

Отделение **«Полиатлон»** имеет в своем составе 3 группы: 1 группа спортивно-оздоровительного этапа, 1 группа начальной подготовки второго года обучения, 1 группа учебно-тренировочного этапа третьего года обучения.

Отделение **«Спортивный туризм»** имеет в своем составе 7 групп: 2 группы спортивно-оздоровительного этапа, 1 группу начальной подготовки первого года обучения, 1 группу начальной подготовки второго года обучения, 1 группу учебно-тренировочного этапа первого года обучения, 1 группу учебно-тренировочного этапа третьего года обучения, 1 группу учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (персонифицированного финансирования) ПФДО :

«Общая физическая подготовка: мини футбол (футзал)» 2 группы

«Общая физическая подготовка: Мы выбираем ГТО» 4 группы

«Общая физическая подготовка: полиатлон» 2 группы

«Общая физическая подготовка: подвижные игры» 2 группы

Цель данного учебного плана: успешная реализация тренировочного процесса на данном этапе спортивной подготовки. Каждой учебной группе поставлены задачи и объёмы тренировочной нагрузки с учетом возраста учащихся, из возможностей, а так же требований, предъявляемых дополнительными учебными программами по видам спорта.

**Годовой учебный план
программы спортивной подготовки
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	НП	1		94	31	69	44	44	30		6	312
		2	1	94	31	69	44	44	30		6	312
		3	1	100	46	96	75	53	46		8	416
	ТЭ	1		99	68	114	124	47	68		10	520
		2		119	81	137	150	56	81		12	624
		3		80	95	175	211	65	102		14	728
		4		92	108	200	241	75	116		16	832
		5		103	122	225	271	84	131		18	936
	ВСЕГО:		8	2								

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Медицинское обследование	Контрольные испытания	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (36 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	4	6	60	48	46	20	20	8	4	4	6	216
ВСЕГО:		4											

**Годовой учебный план
программы спортивной подготовки
«ДЗЮДО»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теория и методика освоения дзюдо	Инструкторская и судейская практика	Соревновательная подготовка	Зачетные требования	Восстановительные мероприятия (рекреация)	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	НП	1		125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		2		125	125	46	10	-	-	3	3	6	312

**Годовой учебный план
программы спортивной подготовки
«Пауэрлифтинг»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теория и методика освоения дзюдо	Инструкторская и судейская практика	Соревновательная подготовка	Зачетные требования	Восстановительные мероприятия (рекреация)	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	НП	1		125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		2		125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		3	1	165	168	62	13	-	-	4	4	8	416
	ТЭ	1		88	110	240	26	15	36	-	5	10	520
		2	1	106	131	287	31	20	43	-	6	12	624
		3		124	153	334	37	22	51	-	7	14	728
		4		141	175	383	42	25	58	-	8	16	832
		5		159	197	430	47	28	66	-	9	18	936
ВСЕГО:		7	2										

**Годовой учебный план
программы спортивной подготовки
«ПОЛИАТЛОН»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теория и методика освоения дзюдо	Инструкторская и судейская практика	Соревновательная подготовка	Зачетные требования	Восстановительные мероприятия (рекреация)	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	НП	1		125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		2	1	125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		3		165	168	62	13	-	-	4	4	8	416
	ТЭ	1		88	110	240	26	15	36	-	5	10	520
		2	1	106	131	287	31	20	43	-	6	12	624
		3		124	153	334	37	22	51	-	7	14	728
		4		141	175	383	42	25	58	-	8	16	832
		5		159	197	430	47	28	66	-	9	18	936
ВСЕГО:		7	2										

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Полиатлон»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Медицинское обследование	Контрольные испытания	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (39 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	1	6	60	48	46	20	20	8	4	4	6	216
ВСЕГО:		1											

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка: полиатлон» (ПФДО)**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретические основы ФК и С	Общеразвивающие упражнения	Кроссовая подготовка	Специальная силовая подготовка	Подвижные игры	Стрелковая подготовка	Лыжная подготовка	Итоговая аттестация	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (36 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	2	5	40	6	6	40	6	35	6	4	144
ВСЕГО:		2										

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Медицинское обследование	Контрольные испытания	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (39 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	2	6	60	48	46	20	20	8	4	4	6	216
ВСЕГО:		2											

**Годовой учебный план
Программы спортивной подготовки
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теория и методика освоения дзюдо	Инструкторская и судейская практика	Соревновательная подготовка	Зачетные требования	Восстановительные мероприятия (рекреация)	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (52 недели)
	НП	1	1	125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		2	1	125	125	46	10	-	-	3	3	6	312
		3		165	168	62	13	-	-	4	4	8	416

	ТЭ	1	1	88	110	240	26	15	36	-	5	10	520
		2		106	131	287	31	20	43	-	6	10	624
		3	1	124	153	334	37	22	51	-	7	12	728
		4		141	175	383	42	25	58	-	8	14	832
		5	1	159	197	430	47	28	66	-	9	16	936
ВСЕГО:		7	5										

Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка: мини футбол» (ПФДО)

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретические основы ФК и С	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (36 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	2	4	72	28	24	12	2	2	4	144
ВСЕГО:		2									

Годовой учебный план

**дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка: подвижные игры (ПФДО)»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Вводное занятие	Техника безопасности	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (36 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	2	2	2	72	28	24	12	2	2	4	144
ВСЕГО:		2										

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка: Мы выбираем ГТО» (ПФДО)»**

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Количество групп	Теоретические основы ФК и С	Общая физическая подготовка	Упражнения на основе гимнастики	Упражнения на основе легкой атлетики	Подвижные игры	Спортивные игры	Упражнения на основе лыжных гонок	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (36 недель)
Спортивно-оздоровительная	СОГ	4	4	20	10	10	10	10	8	2	72
ВСЕГО:		4									

Заместитель директора по УВР

И.С.Кроман