

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 28 » 08 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАОУ ДО СШ «Звезда» ТМО
О.Н.Комиссарова
« 01 » сентября 2026г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования Спортивной школы «Звезда»
Тюменского муниципального округа
на 2026-2027 учебный год

Тюменский округ
2026г.

Пояснительная записка

Годовой план муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Звезда» Тюменского муниципального округа, является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения в области реализации образовательных программ, разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации;
- Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО;
- Муниципального задания МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов.

Предметом деятельности МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО является: реализация дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта (общеразвивающих, программ спортивной подготовки), а также удовлетворение потребности детей и взрослых в занятиях физической культурой и спортом, организация учебно-тренировочного процесса обучающихся, который осуществляется на основе современной методики учебно-тренировочных занятий с широким применением технических средств обучения, дистанционных технологий, восстановительных мероприятий и строится на базе освоения обучающимися высоких

тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществляется согласно действующим нормативным документам.

Учебный план составлен с учетом возрастания объема общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, непрерывное совершенствование спортивной техники. 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 обучающихся.

Учебный план учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

Содержание учебного плана МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО

Содержание учебного плана отражает распределение учебного материала по предметным областям и годам обучения и объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО культивируются следующие виды спорта: армрестлинг, баскетбол, велоспорт, волейбол, гиревой спорт, спортивная (греко-римская) борьба, триатлон, фигурное катание, футбол, хоккей, художественная гимнастика и шахматы.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение базовых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- освоение этапов спортивной подготовки;
- улучшение показателей результативности спортивной подготовки и спортивного мастерства.

В данном плане часы распределены на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;

- Спортивное и специальное оборудование;
- Судейская подготовка;
- Самостоятельная работа;
- Аттестация.

Учебный план включает в себя 2 направления обучения:

Спортивно-оздоровительная подготовка (СО) предусматривает реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. На этот этап принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе обучающиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки.

Задачами этапа являются:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общефизических упражнений.
- Формирование основ ведения соревновательных действий.
- Овладение основами приемов техники и тактики вида спорта.
- Игровая подготовка с элементами физических качеств.

Спортивная подготовка (СП) предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры по видам спорта и включает в себя два этапа подготовки: этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Начальный этап спортивной подготовки - длится от 2 до 4 лет (в соответствии с ФССП по виду спорта) и предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта, изучение и освоение теоретических основ, развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость и др.), освоение обязательных предметных областей по виду спорта на базовом уровне, приобретение и развитие специальных навыков, использование спортивного и специального оборудования. На данный этап подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте зачисления.

Задачами этапа являются:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, а также о виде спорта;
3. Освоение и знание основных терминов, понятий и определений в области физической культуры и спорта в целом и по выбранному виду спорта в частности.
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Овладение приемами техники и тактики вида спорта.
6. Умение ведения соревновательных поединков.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки – длится от 4 до 5 лет (в соответствии с ФССП по виду спорта) и предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта, изучение и освоение предметных областей на углубленном уровне - теоретические основы физической культуры и спорта, совершенствование специальной физической подготовки и специальных навыков по виду спорта, основ профессионального самоопределения, судейской подготовки, профессиональное

использование спортивного и специального оборудования. На учебно-тренировочный этап образовательной программы спортивной подготовки переводятся обучающиеся, освоившие образовательную программу начального этапа спортивной подготовки, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке и классификационных нормативов.

Задачи этапа:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Совершенствование базовых технико-тактических действий.
5. Профессиональное самоопределение учащихся;
6. Знание и ведение основ судейской подготовки.

Учебный план реализации дополнительных общеразвивающих программ составлен из расчета 42 учебных недель спортивно-оздоровительного этапа и представлен в приложении 1.

Годовой учебно-тренировочный план реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта составлен из расчета 52 учебных недель этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа и представлен в приложении 2.

Учебный план
реализации дополнительных общеразвивающих программ (42 недели)

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	отделения						
		армрестлинг		баскетбол		велоспорт		теория
	Количество часов в неделю	теори я	практи ка	теори я	практи ка	теори я	практи ка	теория
		6		6		6		6
	Общий объём часов	252		252		252		252
		16	236	16	236	16	236	16
1	Обязательные предметные области	14	184	14	184	14	184	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		10
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	
1.3	Вид спорта	4	107	4	107	4	107	4
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	2
1.3.2	1.3.2. Техническая подготовка	2	29	2	29	2	29	2
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области		34		34		34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	2
4	Аттестация		2		2		2	

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	отделения						
		греко-римская борьба				фигурное катание		
	Количество часов в неделю	теория	практи ка	теори я	практи ка	теори я	практи ка	теори я
		6		4		6		
	Общий объём часов	252		168		252		168
		16	236	12	156	10	242	12
1	Обязательные предметные области	14	184	10	124	8	182	10

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		6		4		6
1.2	Общая физическая подготовка		77		52		77	
1.3	Вид спорта	4	107	4	72	4	105	4
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	2	72	1	48	1	72	1
1.3.2	1.3.2. Техническая подготовка	2	29	2	20	1	29	2
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		4	2	4	
2	Вариативные предметные области		34		18		40	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		18		40	
3	Самостоятельная работа	2	16	2	12	2	18	2
4	Аттестация		2		2		2	

Учебный план

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	отдел						
		хоккей				художественная гимнастика		
	Количество часов в неделю	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория
		4		6		4		
	Общий объём часов	168		252		168		
		12	156	10	242	12	156	10
1	Обязательные предметные области	10	124	8	182	10	124	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6		4		6		4
1.2	Общая физическая подготовка		52		77		52	
1.3	Вид спорта	4	72	4	105	4	72	4
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	1	48	1	72	1	48	1
1.3.2	1.3.2. Техническая подготовка	2	20	1	29	2	20	1
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		4	2	4		4	2
2	Вариативные предметные области		18		40		18	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		18		40		18	

3	Самостоятельная работа	2	12	2	18	2	12	2
4	Аттестация		2		2		2	

реализации дополнительных общеразвивающих программ (42 недели)

Приложение 2

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Армрестлинг»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)		
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Часов в неделю	6	8	10	12	14
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3
Наполняемость групп (чел.)	10	10	8	8	8
Общая физическая подготовка (ч.)	112	104	114	136	112
Специальная физическая подготовка (ч.)	46	76	116	140	112
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	22	24	42
Техническая подготовка (ч.)	112	166	162	194	112
Тактическая подготовка (ч.)	20	36	40	56	112
Теоретическая подготовка (ч.)	6	12	14	14	112
Психологическая подготовка (ч.)	6	10	12	12	112
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	4	112
Инструкторская практика (ч.)	-	-	10	12	112
Судейская практика (ч.)	-	-	10	12	112
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	4	4	5	112
Восстановительные мероприятия (ч.)	3	4	12	15	112
Итого (ч)*	312	416	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план реализации

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Баскетбол»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап специализации			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	
Часов в неделю	6	6	8	8	10	12	
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	
Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	8	8	8	
Общая физическая подготовка (ч.)	66	66	74	60	72	88	
Специальная физическая подготовка (ч.)	46	46	70	70	88	106	
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	30	
Техническая подготовка (ч.)	100	100	128	104	130	156	
Тактическая подготовка (ч.)	38	38	58	46	58	74	
Теоретическая подготовка (ч.)	10	10	12	12	14	14	
Психологическая подготовка (ч.)	8	8	10	10	12	14	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	4	4	4	
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	6	8	9	
Судейская практика (ч.)	-	-	-	6	8	9	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	3	3	
Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	5	9	13	17	
Интегральная подготовка (ч.)	34	34	52	66	84	100	
Итого (ч) *	312	312	416	416	520	624	

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Велосипедный спорт»**

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и год подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	час	6	6	8	8
Количество занимающихся	чел	10	10	10	10
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	18	18	24	24
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1. Специальная физическая подготовка	час	62	62	104	134
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	124	154	134
2.3. Специальная техническая подготовка	час	34	46	62	54
2.4. Специальная психологическая	час	-	4	8	8

подготовка					
Восстановительные мероприятия	час	-	10	12	12
Раздел 3. Педагогический контроль					
3.1. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	40	42	34
Раздел 4. Врачебный контроль					
4.1. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	4	4	4	8
Раздел 5. Соревновательная подготовка					
5.1. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	4	6	8
Раздел 6. Инструкторская и судейская практика					
6.1. Судейская практика	час	-	-	-	-
Всего*:	час	312	312	416	416

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Волейбол»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Занятия в неделю	6	8	8	10	12	12	12
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3
Численность групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12
Базовая физическая подготовка (ч.)	90	116	116	98	118	118	118
Специальная физическая подготовка (ч.)	38	54	54	72	88	88	88
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	38	38	38
Техническая подготовка (ч.)	72	100	100	124	150	150	150
Тактическая подготовка (ч.)	22	46	46	76	96	96	96
Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	16	16	16
Психологическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	14	14	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	7	9	9	9
Судейская практика (ч.)	-	-	-	7	9	9	9
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия (ч.)	3	5	5	7	9	9	9
Интегральная подготовка (ч.)	58	64	64	58	70	70	70
Итого (ч.)*	312	416	416	520	624	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Гиревой спорт»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	12
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3
Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	8	8	8	8
Общая физическая подготовка (ч.)	188	188	232	228	274	274	274
Специальная физическая подготовка(ч.)	40	40	64	86	100	100	100
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	24	24	24
Техническая подготовка(ч.)	68	68	100	120	146	146	146
Тактическая подготовка(ч.)	2	2	4	7	7	7	7
Теоретическая подготовка(ч.)	2	2	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка(ч.)	2	2	1	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	4	4	4
Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	20	25	25	25
Судейская практика (ч.)	-	-	-	20	25	25	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2	2	3	4	4	4
Восстановительные мероприятия (ч.)	6	6	8	8	10	10	10
Итого (ч) *	312	312	416	520	624	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта**

«Спортивная (греко-римская) борьба»

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	10	8	8	8

Общая физическая подготовка (ч.)	186	186	232	232	224	268
Специальная физическая подготовка (ч.)	54	54	84	84	94	112
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	10	12
Техническая подготовка (ч.)	18	18	24	24	62	76
Тактическая подготовка (ч.)	28	28	38	38	78	96
Теоретическая подготовка (ч.)	8	8	12	12	14	14
Психологическая подготовка (ч.)	8	8	10	10	12	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	3	4
Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	4	4
Восстановительные мероприятия (ч.)	4	4	10	10	12	16
Итого (ч)*	312	312	416	416	520	624

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Футбол»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап специализации		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Занятия в неделю	6	8	8	10	12	12
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3
Заполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12
Общая физическая подготовка (ч.)	44	58	58	72	88	88
Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	42	50	50
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	8	8	36	44	44
Техническая подготовка (ч.)	146	188	188	188	224	224
Тактическая подготовка (ч.)	4	4	4	24	30	30
Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	10	12	12
Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	8	8	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	4	4	4
Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6
Судейская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия (ч.)	5	9	9	9	11	11
Интегральная подготовка (ч.)	102	138	138	114	138	138
Итого (ч)*	312	416	416	520	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта
«Хоккей»**

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап специализированной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
Часов в неделю	6	8	8	12	14	16
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3
Заполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12
Общая физическая подготовка (ч.)	72	80	80	68	80	76
Специальная физическая подготовка (ч.)	16	30	30	68	80	92
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	94	110	124
Техническая подготовка(ч.)	106	116	116	100	116	100
Тактическая подготовка(ч.)	28	48	48	82	98	128
Теоретическая подготовка(ч.)	10	10	10	14	14	16
Психологическая подготовка(ч.)	6	8	8	10	12	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	4	4	4
Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	12
Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	8	8	10	12	14
Восстановительные мероприятия (ч.)	66	112	112	174	202	240
Итого (ч)*	312	416	416	624	728	832