

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 1
г. Белгорода
К.К. Гнилицкий



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального бюджетного
учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»
г. Белгорода
на 2026 спортивный сезон**

г. Белгород 2026 г.

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» г.Белгорода (далее – МБУ СШ № 1) составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

1) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Гандбол», «Плавание», «Регби», «Водное поло».

Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях МБУ СШ № 1, 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	11	12	14	15	20
Общее количество часов в год	234	312	520	572	624	728	780	1040

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15- 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	4,5	6	12	13	14	16	17
Общее количество часов в год	234	312	624	676	728	832	884

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Количество часов в неделю	4,5	6	7	10	11	12	13	14	18
Общее количество часов в год	234	312	364	520	572	624	676	728	936

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-18

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Количество часов в неделю	4,5	6	7	10	11	12	13	14	18
Общее количество часов в год	234	312	364	520	572	624	676	728	936

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: декабрь. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета МБУ СШ № 1 в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни.

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Гандбол»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап							
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	УТ-8
		Недельная нагрузка в часах									
		6	10	11	12	14	15				
		Максимальная продолжительность УТЗ									
		2	3	3	3	3	3	3			
		Наполняемость групп									
		15-20	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18
1	ОФП	-	84	114	123	143	160	175	179	179	179
2	СФП	-	51	114	125	143	170	179	179	179	179
3	Участие в соревнованиях	-	5	27	34	39	39	39	39	39	39
4	Техническая подготовка	-	93	140	150	150	167	195	195	195	195
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	43	75	90	99	125	125	125	125	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	8	8	8	10	10	10	10	10
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование	-	30	12	12	12	12	12	12	12	12
8	Самостоятельная подготовка	-		30	30	30	45	45	45	45	45
	Общее количество в год	-	312	520	572	624	728	780	780	780	780

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап							
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	12	13	14	16	17			
		Максимальная продолжительность УТ3									
		2	2	3	3	3	3	3			
		Наполняемость групп									
		15-20	15-20	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1	ОФП	114	158	282	302	240	276	288			
2	СФП	60	73	174	186	218	252	264			
3	Участие в соревнованиях	3	3	13	13	63	75	73			
4	Техническая подготовка	35	50	94	106	118	114	138			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	12	20	31	45	45			
6	Инструкторская и судейская практика			7	7	7	14	14			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	15	15	15	22	26			
8	Самостоятельная подготовка	9	15	27	27	36	36	36			
	Общее количество в год	234	312	624	676	728	832	884			

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Регби»**

№ п/п	Этапы и годы подготовки													Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)											
	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет									
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5						
	4,5	6	7	10	11	12	13	14	Недельная нагрузка в часах				18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
	Наполняемость групп (человек)													
	15-20			15-18						5-10				
1.			156		205	224							93	
2.			19		51	54							366	
3.	Техническая подготовка		146		212	18							120	
4.	Тактическая подготовка		12		41	216							192	
5.	Самоподготовка		21		21	49							30	
6.	Тестирование и контроль		4		4	21							4	
7.	Участие в соревнованиях				11	4							60	
8.	Инструкторская и судейская практика				12	20							35	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		6		15	18							36	
Общее количество часов в год		234	312	364	520	624	572	676	728	936				

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Водное поло»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														Этап совершенствования спортивного мастерства						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)										Свыше трех лет								
		Свыше года		До трех лет					Свыше трех лет													
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	УТ-8	УТ-9		УТ-10							
4,5	6	7	10	11	12	13	14	18	Недельная нагрузка в часах													
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																						
2	2	2	3	3	3	3	3	3	Наполняемость групп (человек)								4					
15-20			15-18											5-10								
1.	Теоретические занятия	10	10	12	27	20	31	44	36								72					
2.	ОФП	36	60	64	100	90	98	110	107								96					
3.	СФП	40	40	56	73	80	88	100	116								120					
4.	Техническая подготовка	42	78	64	90	84	90	102	80								120					
5.	Тактическая подготовка	30	30	43	70	98	88	100	93								138					
6.	Игровая подготовка	38	50	53	70	80	94	106	118								140					
7.	Контрольные игры и соревнования	8	8	30	36	42	68	80	68								120					
8.	Восстановительные мероприятия				26	51	40	52	36								72					
9.	Инструкторская и судейская практика					12	12	16	12								16					
10.	Контрольные и переводные нормативы			12	16	16	8	8	20								40					
11.	Самоподготовка	30	36	30	12	11	7	10	42													
Общее количество часов в год		234	312	364	520	572	624	676	728								936					

Учебный план
МБУДО СШ № 1 г. Белгорода
на 2026 спортивный сезон

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					ССМ	Итого	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5			
Гандбол	кол-во групп		1		1	1	2	1	1			7
	ч/нед.		6		10	11	12	14	15			68
	всего часов		6		10	11	24	14	15			80
Плавание	кол-во групп	1	2		1	1	1	1	1			8
	ч/нед.	4,5	6		12	13	14	16	17			82,5
	всего часов	4,5	12		12	13	14	16	17			88,5
Регби	кол-во групп	2		1		1	1		-		2	2
	ч/нед.	4,5		7		11	12		-		18	18
	всего часов	9		7		11	12		-		36	36
Водное поло	кол-во групп	1	1			1			-		-	3
	ч/нед.	4,5	6			11			-		-	21,5
	всего часов	4,5	6			11			-		-	21,5