

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол от  
«29» декабря 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШОР  
«Сталь»

Н.Н. Евсеев  
Приказ от 30.12.2025 г. № 178

Выписка из  
УЧЕБНОГО ПЛАНА МБУ ДО СШОР «Сталь»  
на 2026 год

**Пояснительная записка  
к учебному плану МБУ ДО СШОР «Сталь» на 2026 учебный год**

Учебный план определяет направления образовательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика», объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения. Учебный план составлен в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24.07.1998 № 118-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 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»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом МБУ ДО СШОР «Сталь» № 47 от 12.04.2023 г. (с изменениями от 05.11.2024 г. № 158, от 30.12.2025 г. № 165) (далее – ДОПСП т/а);

- Уставом «МБУ ДО СШОР «Сталь»»;

- лицензией на осуществление образовательной деятельности;

- с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- с учётом запросов детей, их индивидуальных интересов и возможностей, потребности семьи, образовательных учреждений.

МБУ ДО СШОР «Сталь» (далее Учреждение) осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее

– Программа).

Учебный план составлен на основе Программы, разработанной с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной Приказом Минспорта России 15.12.2023 года № 1011 (зарегистрировано Минюстом 11.01.2024 г., регистрационный № 76819).

## **1. Особенности учебного плана**

Учебный план направлен на достижение уставных целей Учреждения – предоставление дополнительного образования гражданам Российской Федерации путем реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Брянской области.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

Учебный план Программ состоит из предметных областей, соотношение объемов обучения по которым по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
- соответствует преемственности всех этапов обучения;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию Программ;
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию Программ;
- поэтапность обучения в спортивной школе обучающихся;
- развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
- спортивную подготовку детей и подростков.

## **2. Характеристика структуры учебного плана**

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта «тяжелая атлетика» (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации.

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

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, которые разрабатывает и утверждает Учреждение самостоятельно.

Организованное начало учебного года – 1 января. Организованное окончание учебного года – 31 декабря.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы Учреждения и нормативными актами.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из астрономического часа 60 минут.

Учебный план рассчитан на 52 недели.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): работа по индивидуальным планам подготовки.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года

обучения.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по 6-дневной рабочей неделе с выходным днём по расписанию – воскресенье. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта «тяжелая атлетика», периода и задач подготовки. В течение учебного года возможна корректировка содержания учебного плана в зависимости от кадровой обеспеченности и наполняемости учебных групп.

Количество учебно-тренировочных дней, учебных часов устанавливается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации обучающихся и этапа спортивной подготовки, составляя годовой календарный учебный график для каждой группы на основании общего календарного учебного графика, утвержденного Учреждением.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного года освоения программы к следующему, и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся, год занятий в спортивной школе;
- спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования;
- инструкторская и судейская практика.

Методы и формы работы подбирает тренер-преподаватель с учетом реализуемой образовательной программы, а также индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой Программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных требований освоения Программы.

**Годовой учебно-тренировочный план из расчета на 52 недели (астрономический час = 60 мин)**

**Отделение «Тяжелая атлетика»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость (человек)					
		8	6		3	1	
1.	Общая физическая подготовка	124-140	168-184	234-255	273-296	187-253	250-312
2.	Специальная физическая подготовка	59-63	75-87	156-182	289-312	487-505	674-749
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	10-26	31-78	37-112	50-150
4.	Техническая подготовка	23-37	25-37	36-52	47-78	47-94	25-125
5.	Тактическая подготовка	-	0-3	3	4-8	9-28	12-37
6.	Теоретическая подготовка	5-7	9-12	10-14	14-29	10-28	13-38
7.	Психологическая подготовка	0-2	0-3	3-4	5-10	9-28	12-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-5	3-9	5-7	5-10	8-14	12-21
9.	Инструкторская практика	-	-	3-8	4-16	4-18	6-31
10.	Судейская практика	-	-	2-8	4-15	5-19	6-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	0-3	5-7	5-10	8-12	12-27
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	6-7	6-11	12-30	13-77
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
Самостоятельная подготовка в год от общего количества часов (в том числе ОФП, СФП, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия)  не более, час		47	62	104	156	187	250