

**Пояснительная записка к учебному плану.
Учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год.**

Учебно-тренировочный план разрабатывается и утверждается МУ ДО «Спортивная школа №1» самостоятельно.

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии

с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Содержание этапов спортивной подготовки (начального и учебно-тренировочного), определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываются с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого из указанных этапов спортивной подготовки, несовершеннолетние спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Одной из целей работы спортивной школы является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и подростков, и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, реализующих образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки соответствует требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа). Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

Учебно-тренировочный план Спортивной школы №1 решает задачи спортивной подготовки в соответствии с муниципальным заданием и оказывая услуги, относящиеся к его основным видам деятельности, предусмотренные Уставом учреждения, для граждан и юридических лиц за плату и на одинаковых при оказании одних и тех же услуг условиях.

Каждый ребенок имеет право заниматься на нескольких отделениях, менять их. Для занятий в каждой группе, предусматривается количество часов согласно дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта, разработанными самостоятельно, с учетом государственных стандартов; учебно-тренировочным планом, утвержденным директором спортивной школы.

Продолжительность учебно-тренировочного года – 52 недели (с 01 августа по 31 июля) для занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки и 36 недель (с 01 сентября по 31 мая) для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе. В исключительных случаях сроки учебного года могут быть сдвинуты в ту или иную сторону. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитаны на круглогодичный тренировочный цикл с учетом 6-9 недельной самостоятельной работы спортсменов – активного отдыха (дистанционная подготовка). При временной нетрудоспособности тренера-преподавателя, в период праздничных нерабочих дней, командировки так же проводится дистанционная подготовка (активный отдых) спортсменов согласно плану учебно-тренировочных занятий. Дополнительные общеразвивающие программы могут быть рассчитаны на 36-39 недельный тренировочный цикл с учетом 2-4 недельной самостоятельной работы спортсменов – активного отдыха (дистанционная подготовка) и двух недель (каникулярное время в СОШ и последняя неделя учебно-тренировочного года) для отработки пропущенных занятий с целью выполнения программы.

Объем недельной тренировочной нагрузки рассчитан согласно федеральным стандартам по виду спорта. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- дистанционная подготовка, работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Расписание тренировок утверждается директором организации, реализующей дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Продолжительность одного тренировочного часа составляет 60 минут (45 минут непосредственно активной деятельности и 15 минут на организационные вопросы, теоретическую подготовку и отдых).

Распределение нагрузки тренеров-преподавателей, количество групп и обучающихся в МУ ДО «Спортивная школа №1» на 2026-2027 уч.-тр. год по муниципальному заданию приведено в приложении 1. Распределение нагрузки тренеров-преподавателей, количество групп и обучающихся в МУ ДО «Спортивная школа №1» на 2026-2027 уч.-тр. год по платным образовательным услугам приведено в приложении 2.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МУ ДО «Спортивная школа №1»
№ 179 от 31.07.2026 г.

Приложение 1
к основной образовательной программе
МУ ДО «Спортивная школа №1»

Учебно-тренировочная нагрузка в МУ ДО «Спортивная школа №1» на 2025-2026 уч.-тр. год
по муниципальному заданию
на 01.08.2026 г.

№ п/п	Вид спорта	Вид деятельности	ФИО тренера	Этап подготовки	Период учебного года	Кол-во человек	Часов в неделю	Недель в году	Всего групп	Всего часов	Всего спорт смен в
1.	Настольный теннис	Реализация ДОПС	Сухарев А.Д.	УТ 4	01.08.2026-31.07.2027	9	18	52	1	18	9
2.		Реализация ДОПС	Петракова А.Р.	УТ 2	01.08.2026-31.07.2027	10	12	52	3	18	25
3.		Реализация ДОПФСН		СО 1	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36			
4.		Соц. сертификат	Максименко О.В.	ДО №2	01.09.2026-31.05.2027	25	2	36	4	24	36
5.		Реализация ДОПС		УТ 2	01.08.2026-31.07.2027	9	14	52			
6.		Реализация ДОПС		НП 1	01.08.2026-31.07.2027	13	6	52			
7.		Реализация ДОПФСН		СО 3	01.09.2026-31.05.2027	14	2	36			
8.		Соц. сертификат	Петракова С.А.	ДО №1	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36	4	18	42
9.		Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	11	8	52			
10.		Реализация ДОПС		НП 1	01.08.2026-31.07.2027	16	6	52			
11.		Реализация ДОПФСН		СО 2	01.09.2026-31.05.2027	15	2	36			
12.		Соц. сертификат		ДО №3	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
13.		Реализация ДОПС	Юзефович Е.Д.	УТ 5	01.08.2026-31.07.2027	14	18	52	3	22	14
14.		Соц. сертификат		ДО №4	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
15.	Плавание	Соц. сертификат	Шаланов А.Н.	ДО № 5	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36	4	35	56
16.		Реализация ДОПС		УТ 3	01.08.2026-31.07.2027	15	14	52			
17.		Реализация ДОПС		УТ 1	01.08.2026-31.07.2027	19	12	52			
18.		Реализация ДОПС		НП 3	01.08.2026-31.07.2027	22	7	52			
19.		Соц. сертификат	Миняева Т.П.	ДО №6	01.09.2026-31.05.2027	25	2	36	1	8	23
20.		Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	23	8	52			
21.		Реализация ДОПФСН	Подольская А.А.	СОГ ОВЗ	01.09.2026-31.05.2027	11	4	36	1	4	11
22.	Легкая атлетика	Реализация ДОПС	Паламодов М.С.	УТ 3	01.08.2026-31.07.2027	12	9(8)	52	4	20	48
23.		Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	21	6	52			
24.		Реализация ДОПФСН		СО 3	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36			
25.		Соц. сертификат		ДО №19	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
26.		Реализация ДОПС	Косиков В.А.	УТ 5	01.08.2026-31.07.2027	9	10	52	1	10	9
27.		Реализация ДОПС	Корелина О.В.	УТ 3	01.08.2026-31.07.2027	16	12	52	3	18	31
28.		Реализация ДОПФСН		СО 1	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36			
29.		Соц. сертификат	Быкова В.В.	ДО №7	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36	3	21	47
30.		Реализация ДОПС		УТ 1	01.08.2026-31.07.2027	16	9	52			

31.	Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	16	6	52				
32.	Реализация ДОПФСН		СО 2	01.09.2026-31.05.2027	15	6	36				
33.	Реализация ДОПС	Аникиев Ю.В.	УТ 1	01.08.2026-31.07.2027	16	10	52	5	28	71	
34.	Реализация ДОПС		НП 3	01.08.2026-31.07.2027	22	6	52				
35.	Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	18	6	52				
36.	Реализация ДОПФСН		СО 1	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36				
37.	Соц. сертификат		ДО №8	01.09.2026-31.05.2027	25	2	36				
38.	Реализация ДОПС	Дьячков О.В.	УТ 2	01.08.2026-31.07.2027	18	10	52	1	10	18	
39.	Реализация ДОПС	Хромов Ю.В.	НП 2	01.08.2026-31.07.2027	17	6	52	4	16	46	
40.	Реализация ДОПС		НП 1	01.08.2026-31.07.2027	14	6	52				
41.	Реализация ДОПФСН		СО 2	01.09.2026-31.05.2027	15	2	36				
42.	Соц. сертификат		ДО №10	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
43.	Реализация ДОПС		НП 3	01.08.2026-31.07.2027	17	8	52				
44.	Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	18	6	52	4	18	35	
45.	Соц. сертификат	Тулаев Р. В.	ДО № 9	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36	6	30	77	
46.	Соц. сертификат		ДО № 15	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
47.	Реализация ДОПС		НП 3	01.08.2026-31.07.2027	20	8	52				
48.	Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	19	6	52				
49.	Реализация ДОПС		НП 1	01.08.2026-31.07.2027	18	6	52				
50.	Реализация ДОПФСН		СО 1	01.09.2026-31.05.2027	20	6	36				
51.	Соц. сертификат	Морозова Е.В.	ДО №11	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36	4	18	46	
52.	Соц. сертификат		ДО №12	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
53.	Реализация ДОПС		НП 2	01.08.2026-31.07.2027	16	6	52				
54.	Реализация ДОПФСН		СО 2	01.09.2026-31.05.2027	15	6	36				
55.	Реализация ДОПФСН		СО 4	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36				
56.	Соц. сертификат		ДО №21	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
57.	Реализация ДОПС	Елсаков Е.А.	НП 2	01.08.2026-31.07.2027	24	6	52	5	20	56	
58.	Реализация ДОПС		НП 1	01.08.2026-31.07.2027	15	6	52				
59.	Реализация ДОПФСН		СО 3	01.09.2026-31.05.2027	17	4	36				
60.	Соц. сертификат		ДО № 13	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
61.	Соц. сертификат		ДО № 20	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
62.	Реализация ДОПС		НП 3	01.08.2026-31.07.2027	14	8	52	3	14	29	
63.	Реализация ДОПФСН	Корнаков А.Н.	СО 1	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36				
64.	Соц. сертификат		ДО №17	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36				
65.	Реализация ДОПС		УТ 2	01.08.2026-31.07.2027	12	14	52	3	24	26	

66.		Реализация ДОПС	НП 2	01.08.2026-31.07.2027	14	8	52			
67.		Соц. сертификат	ДО №14	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
68.	Самбо	Реализация ДОПС	УТ 3	01.08.2026-31.07.2027	19	10	52	3	20	44
69.		Реализация ДОПС	НП 3	01.08.2026-31.07.2027	25	8	52			
70.		Соц. сертификат	ДО №16	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
71.	Лыжные гонки	Реализация ДОПС	НП 1 В	01.08.2026-31.07.2027	15	6	52	4	18	43
72.		Реализация ДОПС	НП 1 К	01.08.2026-31.07.2027	13	6	52			
73.		Реализация ДОПС	СО 1 В	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36			
74.		Соц. сертификат	ДО № 18	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
75.	Хоккей	Реализация ДОПС	УТ 2	01.08.2026-31.07.2027	9	10	52	2	18	22
76.		Реализация ДОПС	УТ 1	01.08.2026-31.07.2027	13	8	52			
77.		Реализация ДОПС	СО 1	01.09.2026-31.05.2027	12	6	36	3	12	30
78.		Реализация ДОПС	СО 3	01.09.2026-31.05.2027	15	6	36			
79.		Реализация ДОПС	СО 2	01.09.2026-31.05.2027	15	4	36			
80.		Соц. сертификат	ДО №22	01.09.2026-31.05.2027	20	2	36			
81.	Волейбол	Реализация ДОПС	СО1В	01.09.2026-31.05.2027	15	6	36	1	6	15

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Н.А. Зубова



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МУ ДО «Спортивная школа №1»
№ 179 от 31.07.2026 г.

Приложение 2
к основной образовательной программе
МУ ДО «Спортивная школа №1»

Учебно-тренировочная нагрузка в МУ ДО «Спортивная школа №1» на 2025-2026 уч.-тр. год
платные образовательные услуги
(с 01.08 2026 года)

№ п/п	Вид спорта	Вид деятельности	ФИО тренера	Этап подготовки	Год подгот.	Кол-во человек	Часов в неделю	Недель в год	Всего групп	Всего часов	Всего спортсменов
1.	Плавание	Реализация ДОПФСН	Юзефович Елена Дмитриевна	СГП 3	1	15	6	36	1	6	15
2.	Плавание	Реализация ДОПФСН	Макеев Никита Сергеевич	СГП 1	1	20	6	36	8	22	155
3.				1.1	1	20	4	36			
4.				1.2	1	20	2	36			
5.				1.3	1	20	2	36			
6.				1.4	1	15	2	36			
7.				1.5	1	20	2	36			
8.				1.6	1	20	2	36			
9.				1.7	1	20	2	36			
10.	Плавание	Реализация ДОПФСН	Подольская Ангелина Александровна	СГП 2	1	20	6	36	7	18	125
11.				2.1	1	20	2	36			
12.				2.2	1	20	2	36			
13.				2.3	1	20	2	36			
14.				2.4	1	15	2	36			
15.				2.5	1	15	2	36			

16.				2.6	1	15	2	36				
17.				3.1	1	20	2	36				
18.				3.2	1	20	2	36				
19.				3.3	1	20	2	36				
20.				3.4	1	20	2	36				
21.				3.5	1	20	2	36				
22.				3.6	1	15	2	36				
23.				3.7	1	20	2	36				
24.				3.8	1	20	1	36				
25.				3.9	1	15	1	36				
26.				3.10	1	20	2	36				
27.				3.11	1	15	1	36				
28.				4.1	1	20	2	36				
29.				4.2	1	20	2	36				
30.				4.3	1	20	2	36				
31.				4.4	1	20	2	36				
32.				4.5	1	20	2	36				
33.				4.6	1	20	2	36				
34.				4.7	1	20	2	36				
35.				4.8	1	20	2	36				
36.				4.9	1	20	2	36				
37.	Волейбол	Реализация ДОПФСН	Мокрецова Татьяна Алексеевна	5.1	2	20	6	36	1	6		20
38.			Жубрева Ольга Михайловна	5.2	2	20	6	36	1	6		20
39.	Футбол	Реализация ДОПФСН	Хромов Юрий Валерьевич	6.1	1	20	4	36	1	4		20
40.	Самбо	Реализация ДОПФСН	Варавин Виктор Владимирович	7.1	2	20	4	36	1	4		20

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Н.А. Зубова

Зуб