

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ ДО «СШОР» НГО)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШОР» НГО

В.Н. Полякова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва»
Новоуральского городского округа на 2025/2026 учебный год

Учебный план МАУ ДО «СШОР» НГО составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 года № 127-ФЗ, Приказом Министерства спорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 года № 634 и Уставом МАУ ДО «СШОР».

Основной целью деятельности учреждения является образовательная деятельность по федеральным стандартам спортивной подготовки и дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

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, высшего 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.

Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса. Учебный год начинается с 1 сентября.

Программы разработаны с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта.

Дополнительные общеразвивающие программы составлены в соответствии Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года, рассчитаны на один год.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки разработаны и утверждены по культивируемым видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются на 52 недели, составлены с учетом возможности самостоятельной подготовки по индивидуальным планам от 10% до 20% от общего количества часов на всех этапах спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе начальной подготовки 2 часов, на учебно-тренировочном этапе – 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего

спортивного мастерства – 4 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические занятия, контрольные, восстановительные, медикобиологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях. Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед, по отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов. На практических занятиях дополнительно разъясняются обучающимся отдельные вопросы техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований с использованием при этом наглядных пособий и видеоматериалов.

Дополнительные общеразвивающие программы составлены в соответствии Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года, рассчитаны на один год. Из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, формируются спортивно-оздоровительные группы. Подготовка имеет универсальный характер, обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных умений и навыков. Кроме того, спортивно-оздоровительные группы могут формироваться из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Форма обучения очная. Занятия могут проводиться 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей, уровня подготовки и не может превышать в спортивно-оздоровительных группах – 2 часов. Учебный план общеразвивающих программ рассчитан на 46 учебных недель.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31
----	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Отделение хоккея

Учебный план на 2025/2026 учебный год

Программа	Дополнительные общеобразовательные программы									
	ДОП для спортивно-оздоровительного этапа	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»								
Этап обучения	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования
Год обучения	Весь период	1	2	3	1	2	3	4	5	1
Кол. часов в неделю	6		8	8				16	18	24
Кол. учебных недель	46		52	52				52	52	52
Кол. часов в год	276		416	416				832	936	1248
Кол-во групп	4		2	3				1	1	1
Кол-во часов в год	1104		832	1248				832	936	1248
Кол-во часов в год по программам	1104	5096								
Кол-во часов в год по отделению	6200									

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-52	39-44	36-41	28-33	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	27-32	26-31	32-37	32-37	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10

4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Отделение шорт-трека
Учебный план на 2025-2026 учебный год

Программа	Дополнительные общеобразовательные программы										
	ДОП для спортивно-оздоровительного этапа	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»									
Этап обучения	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спорт. Совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения	Весь период	1	2	3	1	2	3	4	5	1	1
Кол. часов в неделю	6		8			14				20	24
Кол. учебных недель	46		52			52				52	52
Кол. часов в год	276		416			728				1040	1248
Кол-во групп	3		1			1				1	2
Кол-во часов в год	828		416			728				1040	2496
Кол-во часов в год по программам	828	4680									
Кол-во часов в год по отделению	5508										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816822

Владелец Полякова Виктория Николаевна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026