

Рассмотрен на заседании педагогического
совета ОГАУ ДО «СШОР №4
Белгородской области»



Утвержден
Д. Заместитель директора
ОГАУ ДО «СШОР №4
Белгородской области»
Р.Ю. Исаев

Протокол №2 от «26» декабря 2025 г.

Приказ №200 от «26» декабря 2025 г.

Учебный план

**областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №4 Белгородской области»
на 2026 учебно-тренировочный год.**

Белгород

Учебный план по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ спортивной подготовки по видам спорта

1. Пояснительная записка

Учебный план ОГАУ ДО «СШОР №4 Белгородской области» (далее-Учреждение) разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. №954 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2025 г. №788 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. №908 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", "Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. №902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. №984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. №1312 "Об утверждении примерной образовательной подготовки по виду спорта "баскетбол", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. №1142 "Об утверждении примерной образовательной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022 г. №851 "Об утверждении примерной образовательной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 820 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика", Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1016 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика", постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

Областного уровня: Закон Белгородской области от 01 марта 2017 года №147 "О физической культуре и спорте в Белгородской области".

Уровня учреждения: Устав Учреждения, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (баскетбол, лыжные гонки, прыжки на батуте, спортивная акробатика, художественная гимнастика), рабочие программы,

дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта (баскетбол, лыжные гонки, прыжки на батуте, спортивная акробатика, художественная гимнастика)

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта, которые направлены на: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, подготовку к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации 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.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе подготовки, а также содержание форм работы в соответствии с дополнительными образовательными (общеразвивающими) программами спортивной подготовки по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе начальной подготовки являются: получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапах учебно-тренировочной подготовки (углубленной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, повышение функциональных возможностей организма спортсменов, углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта. приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов, профессиональная ориентация на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования по направлению подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

2.Режим работы учреждения

Учебный год в Учреждении начинается 01 января. Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных образовательных, общеразвивающих программ спортивной подготовки по видам спорта баскетбол, лыжные гонки, прыжки на батуте, спортивная акробатика, художественная гимнастика в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, из них - 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы, обучающихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Занятия в группах при реализации дополнительных общеразвивающих программ спортивной подготовки по видам спорта проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных и спортивных мероприятий из них 6 недель самостоятельной работы, учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися: в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х астрономических часов;

- при обучении по образовательным программам спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки - не более 2-х астрономических часов;

на этапе учебно-тренировочной подготовки - не более 3-х астрономических часов;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - не более 4-х астрономических часов;

- 1 астрономический час равен 60 минутам.

Основными формами работы в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3. Количество групп, обучающихся по отделениям

Количество групп в Учреждении:

Отделение (вид спорта)	СОГ	НП	УТ	ССМ	ВСМ	Всего
Баскетбол	1	2	2	2	-	7
Льжные гонки	2	2	2	1	1	8
Прыжки на батуте	4	5	12	3	0	24
Спортивная акробатика	1	4	3	1	0	9
Художественная гимнастика	14	14	32	17	4	82
Итого:	22	27	51	24	5	130

Количество обучающихся в Учреждении:

Отделение (вид спорта)	СОГ	НП	УТ	ССМ	ВСМ	Всего
Баскетбол	20	38	24	9	-	91
Льжные гонки	25	17	22	1	2	67
Прыжки на батуте	86	74	85	18	0	263
Спортивная акробатика	25	62	29	11	0	102
Художественная гимнастика	198	222	270	75	4	769
Итого:	354	413	430	114	6	1317

4. Учебный план

Годовые учебные планы для программ дополнительного образования спортивной подготовки по видам спорта:

Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства					
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Недельная нагрузка в часах									
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6										
		4,5	6	6	10	10	16	16	16	16	20									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												24								
2												3			4			4		
12-24												10-20			4-8			1-5		
1.	Общая физическая подготовка	144	184	184	210	210	290	290	290	290	290	290	290	290	4-8	1-5				
2.	Специальная физическая подготовка	45	75	75	148	148	281	281	281	281	281	281	281	281	364	486				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	20	20	85	85	85	85	85	85	85	85	142	220				
4.	Техническая подготовка	34	34	34	92	92	95	95	95	95	95	95	95	95	118	121				
5.	Тактическая подготовка	-	2	2	6	6	15	15	15	15	15	15	15	15	32	45				
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10				
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	4	4	10	10	10	10	10	10	10	10	12	16				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	12	4				
9.	Инструкторская практика	-	-	-	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	18	16				
10.	Судейская практика	-	-	-	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	18	16				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	16				
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	12	12	12	12	12	12	12	12	32	96				
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	832	832	832	832	832	832	832	1040	1248					

Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ 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			
		НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5						
		Недельная нагрузка в часах												
	4,5	6	10	10	10	12	12	16		18				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
	2		3					4		4				
	Наполняемость групп (человек)													
	8-16		4-8					2-10		1-8				
1.	Общая физическая подготовка	80	100	105	105	105	112	112	84	94				
2.	Специальная физическая подготовка	66	90	145	145	145	125	125	166	150				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	26	26	26	44	44	67	75				
4.	Техническая подготовка	60	83	162	162	162	238	238	374	468				
5.	Тактическая подготовка	6	8	15	15	15	20	20	30	28				
6.	Теоретическая подготовка	8	10	16	16	16	16	16	18	16				
7.	Психологическая подготовка	-	-	5	5	5	7	7	10	12				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	4	4	4				
9.	Инструкторская практика	2	3	18	18	18	25	25	33	36				
10.	Судейская практика	2	3	18	18	18	25	25	33	38				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	4	4				
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	4	6	6	9	11				
	Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	624	624	832	936				

**Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная акробатика»**

№ л/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		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5,6						
														Недельная нагрузка в часах
		4,5	6	10	10	12	14	16					18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		3						4				4
		Наполняемость групп (человек)												
		10-20		6-12						4-11				2-8
1.	Общая физическая подготовка	77	97	52	52	62	73	83					94	94
2.	Специальная физическая подготовка	35	47	109	109	132	153	174					197	215
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	9	26	26	31	36	42					56	47
4.	Техническая подготовка	112	147	265	265	306	357	408					449	487
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	26	26	31	36	42					37	19
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	21	21	25	29	33					37	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	21	21	37	44	50					66	46
Общее количество часов в год		234	312	520	520	624	728	832					936	936

Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ 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	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		4,5	6	12	14	20	24	Недельная нагрузка в часах	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		5-10	5-10	2-14	1-9		
1.	Общая физическая подготовка	94	126	50	58	31	19		
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	137	161	133	159		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	9	31	36	83	112		
4.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
4.	Техническая подготовка	70	94	343	400	663	804		
5.	Тактическая подготовка								
5.	Теоретическая подготовка	7	9	19	22	31	37		
5.	Психологическая подготовка								
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	16	19		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	12	44	51	83	98		
7.	Восстановительные мероприятия								
	Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248		

Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Приложение №1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Недельная нагрузка в часах					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5,6	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
										4,5	6	6	8			8
		2												4	4	
		3												4	4	
		Наполняемость группы (человек)												6-14	4-12	
		15-30												6-14	4-12	
1.	Общая физическая подготовка	54	66	66	58	58	75	75	75	75	75	75	75	75	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	50	67	67	100	100	100	100	100	100	100	100	150	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	25	62	62	62	62	62	62	62	62	83	146
4.	Техническая подготовка	75	94	94	100	100	125	125	125	125	125	125	125	125	100	125
5.	Тактическая подготовка	18	24	26	30	31	52	52	54	54	54	54	54	54	72	84
6.	Теоретическая подготовка	20	26	22	27	24	40	40	36	36	36	36	36	36	49	54
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	14	16	33	33	35	35	35	35	35	35	70	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	9	9	10	10	10	10	10	10	17	11
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	10	10	9	9	9	9	9	9	16	10
11.	Интегральная подготовка	23	37	37	67	67	100	100	100	100	100	100	100	150	187	
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	10	
13.	Восстановительные мероприятия	-	2	2	6	6	8	8	8	8	8	8	8	26	32	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	624	624	624	624	624	624	624	832	1040	