

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИНЯТО:**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 83 от «29» августа 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА»  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

п. Красная Яруга – 2025 г.

## **Пояснительная записка.**

Учебный план МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

### **Федерального уровня:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г., постановлением № 28, зарегистрированным в Министерстве Юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный номер 61573;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Регионального уровня:**

- Методические рекомендации по делопроизводству и организации учебно-тренировочного процесса (БелИРО);

### **Уровня учреждения:**

- Устав МБУДО «Краснояржская ДЮСШ»;
- Образовательная программа МБУДО «Краснояржская ДЮСШ»;
- Образовательные программы тренеров-преподавателей МБУДО «Краснояржская ДЮСШ».

## **Характеристика образовательного процесса.**

### **Цели и задачи:**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы МБУДО «Краснояржская ДЮСШ».

В 2025-2026 учебном году учебный план включает в себя один этап, а именно спортивно-оздоровительный (СО), в учреждении в данном учебном году реализуются только дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

Этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный (УТ) этап и другие в данном учебном году не представлен.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- обучение основам техники и тактики в избранных видах спорта;
- формирование широкого круга двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям;
- формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- сохранность контингента обучающихся для формирования групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Для достижения поставленных целей и задач МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» осуществляет свою деятельность в следующих направлениях:

- реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по таким видам спорта как футбол, дзюдо, волейбол, плавание, полиатлон и лыжные гонки;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, первенствах и турнирах различного уровня.

**Количество групп и обучающихся в  
МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» в 2025-2026 учебном году.**

Вид спорта	Группы			Количество обучающихся			Всего	
	СО	НП	УТ	СО	НП	УТ	Групп	Обучающихся
Волейбол	3	-	-	45	-	-	3	45
Дзюдо	2	-	-	28	-	-	2	28
Лыжные гонки	1	-	-	20	-	-	1	20
Полиатлон	1	-	-	18	-	-	1	18
Плавание	10	-	-	138	-	-	10	138
Футбол	5	-	-	74	-	-	5	74
<b>ВСЕГО:</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>323</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>323</b>

МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Учебный год в МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» начинается с 1 сентября, заканчивается 31 августа. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом образовательных программ, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и/или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 19.00 (в связи с решением оперативного штаба Белгородской области) и в соответствии с утвержденным расписанием.

Занятия могут проводиться ежедневно, с понедельника по воскресенье, включая выходные дни, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта составляет 45 минут (1 академический час), либо - 2 по 45 минут (2 академических часа).

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность занятий составляет – 2 занятия по 30 минут (2 академических часа), либо 1 занятие 30 минут (1 академический час), с периодичностью 1-3 раза в неделю.

**Распределение нагрузки на этапах подготовки в  
МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» в 2025-2026 учебном году.**

	Спортивно-оздоровительный этап							
	Футбол (5-17 лет)	Футбол (8-17 лет)	Полиатлон	Дзюдо	Волейбол	Плавание (5-17 лет)	Плавание (8-17 лет)	Лыжные гонки
Год обучения	Весь период							
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	3	6	6

Количество часов в год	252	252	252	252	252	126	252	252
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3

### **Аттестация обучающихся.**

Промежуточная аттестация проводится два раза в год (в конце первого полугодия - с 1 по 30 декабря и в конце второго полугодия - с 1 по 30 июня) в форме тестирования по контрольным нормативам по видам спорта в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой тренера-преподавателя.

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий промежуточная аттестация проводится в форме теоретического тестирования, анкетирования, в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Сроки проведения аттестации обучающихся определяются приказом директора.

**Учебный план МБУДО «Красноярская ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год  
по состоянию на 01.09.2025 г.**

Вид спорта	Тренер-преподаватель	Кол-во групп	Этап подготовки / год обучения	Объединение	Кол-во обучающихся	Кол-во часов		Дополнительная общеобразовательная программа, срок реализации.	Форма аттестации
						В неделю	Итого		
Волейбол	Мишеев Александр Алексеевич	3	СО-1	Старшие девочки	15	6	18	Общеразвивающая программа «Волейбол», 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			СО-1	Младшие девочки	15	6			
			СО-3	Младшая	15	6			
Дзюдо	Шахов Камил Сулейманович	2	СО-1	Младшая	10	6	12	Общеразвивающая программа «Дзюдо», 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			СО-4	Дзюдо	18	6			
Лыжные гонки	Дьяков Игорь Александрович	1	СО-4	Лыжные гонки	20	6	6	Общеобразовательная программа «Лыжные гонки», 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
Полиатлон	Ковалев Василий Павлович	1	СО-4	Полиатлон	18	6	6	Общеразвивающая программа «Полиатлон», 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
Плавание	Шиянов Дмитрий Валерьевич	3	СО-3	Старшая	20	6	12	Общеразвивающая программа «Плавание» (8-17 лет), 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			СО-1	1 младшая	13	3		Общеразвивающая программа «Плавание» (5-17 лет), 4 года	
			СО-1	2 младшая	11	3			
	Тропец Инна Евгеньевна	7	СО-1	Старшая	12	3	21	Общеразвивающая программа «Плавание» (5-17 лет), 4 года	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			СО-1	1 младшая	12	3			

									технологий)
			CO-1	2 младшая	10	3			
			CO-2	1 А группа	15	3			Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			CO-2	1 Б группа	15	3			Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			CO-2	2 А группа	15	3			Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			CO-2	2 Б группа	15	3			Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
Футбол	Дырков Алексей Владимирович	4	CO-6	2011-2012 г.р.	15	6	24	Общеразвивающая программа «Футбол» (8-17 лет), 10 лет	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
			CO-4	2011-2014 г.р.	16	6			
			CO-3	2013-2016 г.р.	15	6		Общеразвивающая программа «Футбол» (5-17 лет), 10 лет	
			CO-3	2015-2017 г.р.	18	6			
	Рудыкин Анатолий Иванович	1	CO-7	Младшие девочки	10	6	6	Общеразвивающая программа «Футбол» (8-17 лет), 10 лет	Тестирование по контрольным нормативам (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
ИТОГО		22			323		105	-	-

**Содержание учебного плана МБУДО «Красноярская ДЮСШ»  
на 2025-2026 учебный год.**

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол» (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов.		Формы аттестации и контроля
		СО-1	СО-3	
1	<b>Специальная физическая подготовка</b>	70	85	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	45	30	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия	90	100	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
4	<b>Теоретическая подготовка</b> Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	20	10	Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	15	-
6	Контрольные испытания	4	4	-
7	Воспитательная работа	8	8	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Дзюдо» (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов.		Формы аттестации и контроля
		СО-1	СО-4	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	Устный опрос
6	Основы техники и тактики борьбы.	2	1	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	42	46	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	58	50	Учебные схватки (Теоретическое тестирование.



				Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	118	124	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	<b>15</b>	<b>15</b>	-
15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	-

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Футбол» (5-17 лет) (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов.	Формы аттестации и контроля
		СО-3	
1	Физическая культура и спорт в России	1	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	2	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	6	-
5	Правила игры в футбол	4	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	2	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	88	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	80	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	42	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	18	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	4	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-
	Итого	252	-

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Футбол» (8-17 лет) (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов.			Формы аттестации и контроля
		СО-4	СО-6	СО-7	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1	1	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	1	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	6	6	6	-
5	Правила игры в футбол	3	3	2	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	1	1	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	89	89	90	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	81	81	82	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	43	43	44	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	18	18	18	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	4	4	4	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	4	4	-
	Итого	252	252	252	-

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лыжные гонки» (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подгото вки. Количес тво часов	Формы аттестации и контроля
		СО-4	
1	Физическая культура и спорт в России	1	Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	96	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	103	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	-
11	Контрольные испытания	10	-
12	Воспитательные работа	5	-
	ИТОГО	252	

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Полиатлон» (42 недели).

№ п/п	Наименование тем	Этап подготов ки. Количес тво часов.	Формы аттестации и контроля
		СО-4	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	90	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Плавательная подготовка	15	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	-
15	Воспитательная работа	4	Наблюдение
	ИТОГО	252	-

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Плавание» (8-17 лет) (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов	Формы аттестации и контроля
		СО-3	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2	Устный опрос
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	Устный опрос
4	Воспитательная работа	1	-
5	Основы техники плавания	1	Устный опрос
6	ОФП (на суше и в воде)	146	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	СФП и СТП (на суше и в воде)	100	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
	<b>Общее количество часов</b>	<b>252</b>	

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Плавание» (5-17 лет) (42 недели).

№ п/п	Наименование раздела	Этап подготовки. Количество часов.		Формы аттестации и контроля
		СО-1	СО-2	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	1	Устный опрос
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	Устный опрос
4	Воспитательная работа	1	1	-
5	Основы техники плавания	1	1	Устный опрос
6	ОФП (на суше и в воде)	70	70	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	СФП и СТП (на суше и в воде)	51	51	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
	<b>Общее количество часов</b>	126	126	

**Программно-методическое обеспечение учебного плана  
МБУДО «Красноярская ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год.**

№ п/п	Наименование образовательной программы	ФИО разработчика	ФИО тренера-преподавателя, реализующего программу	Срок реализации	Вид спорта
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (5-17 лет)	Дырков А.В. Рудыкин А.И.	Дырков А.В.	10 лет	Футбол
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (8-17 лет)	Дырков А.В. Рудыкин А.И.	Дырков А.В. Рудыкин А.И.	10 лет	Футбол
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»	Шахов К.С.	Шахов К.С.	4 года	Дзюдо
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	Мишеев А.А.	Мишеев А.А.	4 года	Волейбол
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»	Ковалев В.П.	Ковалев В.П.	4 года	Полиатлон
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (8-17 лет)	Шиянов Д.В.	Шиянов Д.В.	4 года	Плавание
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (5-17 лет)	Шиянов Д.В. Тропец И.Е.	Шиянов Д.В. Тропец И.Е.	4 года	Плавание
8.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	Дьяков И.А.	Дьяков И.А.	4 года	Лыжные гонки