

ПРИНЯТ  
на педагогическом совете  
26.08.2024, протокол №4

УТВЕРЖДЕН  
приказом директора  
от 30.08.2024 №200-А

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО СШ «Лидер» Слободского района на 2024-2025 учебный год

Учебный план разработан на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.12.2014 N1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 №28»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 №737 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 №962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 №944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

Учебный план регламентирует образовательный процесс, определяет оптимальное количество часов на освоение программ.

Продолжительность учебного года:

- по программам спортивной подготовки – 52 недели;
- по общеразвивающим программам – 44 недели.

## ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ» (Программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 – 6	6 – 8	8 – 14	12 – 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	53 – 70	66 – 86	58 – 102	75 – 112
2.	Специальная физическая подготовка	33 – 44	50 – 67	67 – 116	100 – 150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29 – 51	50 – 76
4.	Техническая подготовка	75 – 102	94 – 125	104 – 182	125 – 187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42 – 54	56 – 75	66 – 114	126 – 187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8 – 14	18 – 28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7 – 11	9 – 13	13 – 25	18 – 28
8.	Интегральная подготовка	24 – 31	37 – 50	71 – 124	112 – 168
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	416 – 728	624 – 936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**  
(Программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	16 – 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	147 – 197	181 – 241	218 – 306	300 – 336
2.	Специальная физическая подготовка	42 – 56	75 – 99	156 – 218	266 – 300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5 – 6	6 – 8	20 – 29	84 – 94
4.	Техническая подготовка	33 – 44	38 – 50	96 – 133	100 – 112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 – 3	6 – 9	10 – 14	33 – 38
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 – 7	16 – 19
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5 – 6	6 – 9	15 – 21	33 – 37
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	520 – 728	832 – 936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**  
(Программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 – 6	6 – 8	12 – 14	16 – 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	56 – 76	56 – 75	69 – 80	83 – 94
2.	Специальная физическая подготовка	14 – 19	19 – 25	69 – 80	92 – 103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16 – 21	94 – 110	125 – 140
4.	Техническая подготовка	80 – 106	87 – 116	100 – 116	100 – 112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28 – 37	43 – 58	106 – 124	141 – 159
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	33 – 37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56 – 74	91 – 121	186 – 218	258 – 291
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	624 – 728	832 – 936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**  
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		14	
1.	Общая физическая подготовка	40 – 53	53 – 71
2.	Техническая подготовка	110 – 144	134 – 179
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 – 6	7 – 8
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 – 9	9 – 12
5.	Интегральная подготовка	75 – 100	109 – 146
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**  
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	122 – 163	134 – 179
2.	Специальная физическая подготовка	66 – 87	103 – 137
3.	Техническая подготовка	40 – 53	63 – 83
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 – 3	6 – 9
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 – 6	6 – 8
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**  
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	152 – 203	172 – 229
2.	Специальная физическая подготовка	26 – 34	47 – 63
3.	Техническая подготовка	46 – 62	81 – 108
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 – 7	6 – 8
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5 – 6	6 – 8
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа «Баскетбол»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
	1 года	1 года	2 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40
Общая физическая подготовка	42	66	79
Вид спорта	18	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66
<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	<b>220</b>	<b>264</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Предметные области	Базовый уровень		
	1 года	2 года	3 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	26	33	40
Общая физическая подготовка	53	66	79
Вид спорта	53	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	44	55	66
<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	<b>220</b>	<b>264</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа «Хоккей»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
	1 года	1 года	2 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40
Общая физическая подготовка	42	66	79
Вид спорта	18	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66
<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	<b>220</b>	<b>264</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень		
	1 года	1 года	2 года	3 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40	46
Общая физическая подготовка	42	66	79	92
Вид спорта	18	66	79	92
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66	78
<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	<b>220</b>	<b>264</b>	<b>308</b>