

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора

от 30.08.2025 № 54-од

ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС

Ю.Г. Ромашкина



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
Самарской области «Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»  
на 2025-2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС на 2025-2026 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа министерством просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р);
- Уставом ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС.

Настоящий Учебный план является документом, регламентирующим образовательный процесс по дополнительными общеразвивающим

программам, в соответствии расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых мероприятий и направлен на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся, создание условий для освоения программы дополнительного образования, в том числе подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

При реализации учебного плана решается комплекс задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культуры и спорта;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по избранному виду спорта;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий оздоровительной физической культуры.

Учебный план реализуется педагогами дополнительного образования через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденного протоколом от 30.11.2016 №11 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, дополнительные общеобразовательные программы реализуются согласно учебного плана осуществляется по уровням сложности в соответствии с задачами подготовки обучающихся:

1) ознакомительный уровень подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2) базовый уровень подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) углубленный уровень подготовки:

- повышение уровня тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Образовательный процесс в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС рассчитан на 36 недель работы в условиях учебно-тренировочных занятий.

Недельный режим работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта по программе, уровня подготовки и задач. Часовая нагрузка распределяется с учётом действующих требований и СанПиН.

Форма обучения - очная. Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия; промежуточная аттестация; медицинский контроль; участие в соревнованиях, турнирах, встречах, тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика; дистанционная работа, работа по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающихся.

При комплектовании групп обучающихся учитываются половозрастные особенности обучающихся без предъявления дополнительных требований к уровню физической подготовленности обучающихся.

Увеличение недельной нагрузки и переход обучающихся в группы следующей возрастной категории определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Установленная недельная нагрузка является максимальной.

Основными показателями выполнения программных требований по году подготовки обучающихся является итоговая аттестация в форме тестирования: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также проверка знаний овладение теории.

Занятия в учреждении проводятся ежедневно с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

### Учебный план ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС на 2025-2026 учебный год

|                  |                                                                                    | 1 год            |                                | 2 год            |                                       | Всего            |                  | Требования по физической подготовке |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|
| Виды спорта      | Наименование программы                                                             | Количество групп | Количество часов на 1 группу в | Количество групп | Количество часов на 1 группу в неделю | Количество групп | Количество часов |                                     |
| Командно-игровые | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 6-11 лет»  | 2                | 6                              |                  |                                       | 2                | 12               | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 12-15 лет» | 2                | 6                              |                  |                                       | 2                | 12               | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 16-18 лет» |                  |                                |                  |                                       |                  |                  | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 6-11 лет»   | 2                | 6                              |                  |                                       | 2                | 12               | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 12-15 лет»  | 5                | 6                              |                  |                                       | 5                | 30               | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 16-18 лет»  | 3                | 3-6                            |                  |                                       | 3                | 15               | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол 6-11 лет»     |                  |                                |                  |                                       |                  |                  | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол 12-15 лет»    | 2                | 3-6                            |                  |                                       | 2                | 9                | Выполнение контрольных нормативов   |
|                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол 16-18 лет»    | 1                | 6                              |                  |                                       | 1                | 6                | Выполнение контрольных нормативов   |

|              |                                                                                           |   |     |  |  |   |    |                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--|--|---|----|-----------------------------------|
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей на траве 8-11»       | 2 | 3-6 |  |  | 2 | 9  | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей на траве 12-15»      | 2 | 6   |  |  | 2 | 12 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей на траве 16-18»      | 1 | 6   |  |  | 1 | 6  | Выполнение контрольных нормативов |
| Единоборства | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо 6-11 лет»         | 8 | 3-6 |  |  | 8 | 42 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо 12-15 лет»        | 9 | 6   |  |  | 9 | 54 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо 16-18 лет»        | 3 | 3-6 |  |  | 3 | 15 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо 6-11 лет»             |   |     |  |  |   |    | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо 12-15 лет»            | 2 | 3-6 |  |  | 2 | 9  | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо 16-18 лет»            | 2 | 6   |  |  | 2 | 12 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо 6-11 лет»             |   |     |  |  |   |    | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо 12-15 лет»            | 2 | 6   |  |  | 2 | 12 | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо 16-18 лет»            |   |     |  |  |   |    | Выполнение контрольных нормативов |
|              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба 7-11 лет» | 3 | 6   |  |  | 3 | 18 | Выполнение контрольных нормативов |
|              |                                                                                           |   |     |  |  |   |    |                                   |

|                        |                                                                                             |    |     |  |  |    |     |                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--|--|----|-----|-----------------------------------|
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба 12-15 лет»  | 4  | 6   |  |  | 4  | 24  | Выполнение контрольных нормативов |
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба 16-18 лет»  | 2  | 6   |  |  | 12 | 12  | Выполнение контрольных нормативов |
| Сложно-координационные | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт 6-11 лет»  | 1  | 6   |  |  | 1  | 6   | Выполнение контрольных нормативов |
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт 12-15 лет» | 4  | 6   |  |  | 4  | 24  | Выполнение контрольных нормативов |
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт 16-18 лет» | 3  | 6   |  |  | 3  | 18  | Выполнение контрольных нормативов |
| Игровые                | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бочча»                        | 2  | 3-6 |  |  | 2  | 9   | Выполнение контрольных нормативов |
| Циклические            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт 8-11 лет»  | 3  | 3-6 |  |  | 3  | 12  | Выполнение контрольных нормативов |
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт 12-15 лет» | 3  | 3-6 |  |  | 3  | 15  | Выполнение контрольных нормативов |
|                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велосипедный спорт 16-18 лет» |    |     |  |  |    |     | Выполнение контрольных нормативов |
| Итого:                 |                                                                                             | 73 |     |  |  | 83 | 405 |                                   |

Количество обучающихся запланированное в соответствии с вышеуказанным по средней наполняемости группы 15 человек - 1090 человек.

**Годовой календарный учебный график  
программ физкультурно-спортивной направленности  
ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС на 2025-2026 учебный год**

**Продолжительность учебного года в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС:**

Начало учебного года – **01.09.2025 г.**

Окончание учебного года – **26.08.2026 г.**

Продолжительность учебного года – **44 недели: 36 недель занятий в рамках реализации программы; 8 недель летняя оздоровительная работа** (занятия по планам подготовки; планам работы спортивно-оздоровительных лагерях; тренировочных сборов в период активного отдыха). 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в период летних каникул

| Уровень подготовки | Возрастной период | 1 полугодие   |                     | Зимние каникулы |        | 2 полугодие  |                     | Летняя оздоровительная работа |                   | Летние каникулы |        | Всего в год                |
|--------------------|-------------------|---------------|---------------------|-----------------|--------|--------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|--------|----------------------------|
| Ознакомительный    | 6-7 лет           | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(51 ч.)  | 31.12.-11.01.   | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(57 ч.)  | 26.05-19.07                   | 8 нед.<br>(24 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(108+24=132 ч.) |
|                    | 8-9 лет           | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(102 ч.) | 31.12.-11.01..  | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(114 ч.) | 26.06-19.07                   | 8 нед.<br>(48 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(216+48=264 ч.) |
| Базовый            | 10-11 лет         | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(102 ч.) | 31.12.-11.01..  | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(114 ч.) | 26.06-19.07                   | 8 нед.<br>(48 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(216+48=264 ч.) |
|                    | 12-13 лет         | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(102 ч.) | 31.12.-11.01..  | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(114 ч.) | 26.06-19.07                   | 8 нед.<br>(48 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(216+48=264 ч.) |
|                    | 14-15 лет         | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(102 ч.) | 31.12.-11.01..  | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(114 ч.) | 26.06-19.07                   | 8 нед.<br>(48 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(216+48=264 ч.) |
| Углубленный        | 16—18 лет         | 01.09.-30.12. | 17 нед.<br>(102 ч.) | 31.12.-11.01..  | 12 дн. | 12.01.-24.05 | 19 нед.<br>(114 ч.) | 26.06-19.07                   | 8 нед.<br>(48 ч.) | 20.07.-31.08.   | 6 нед. | 44 нед.<br>(216+48=264 ч.) |

**Продолжительность учебного года 44 недели**

Группы обучения – 36 недель; 8 недель в рамках летней оздоровительной работы

**Спортивно-массовые мероприятия** проводятся, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.