

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента по
физической культуре и спорту
администрации г.о.г.Арзамас
Нижегородской области
И.В. Тришин
«» 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО СШ №5
ЦСЕ «Сокол»
от «30» декабря 2025 г.
Приказ № 72-П

**Учебный план
на 2026 год**

г.о.г.Арзамас, 2025 год

1. Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) разработан в соответствии с положениями и требованиями нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными стандартами и примерными дополнительными программами по культивируемым видам спорта;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение).

Цель учебного плана – содействие реализации дополнительных образовательных программ по видам спорта спортивная борьба (дисциплина вольная борьба), муайтай, самбо, кудо, всестилевое каратэ, бокс.

Таблица 1

**Общее количество групп, часов, обучающихся
на 2026 учебный год**

Наименование группы	Количество групп	Количество часов в неделю	Количество человек
СОГ	4	24	91
НП 1 год обучения	8	48	121

НП 3 год обучения	1	6	21
НП 4 год обучения	1	6	17
УТГ 1 год обучения	2	22	22
УТГ 2 год обучения	2	20	18
ССМ 2 год обучения	1	20	4
Итого:	19	146	294

Учебный год в Учреждении в 2026 году начинается с 01 января 2026 года и заканчивается 31 декабря 2026 года.

Учреждение реализует следующие виды программ в 2026 году:

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина Вольная борьба)» (срок обучения – 52 недели);
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Муайтай» (срок обучения – 52 недель);
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (срок обучения – 52 недель);
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (срок обучения – 52 недель);
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кудо» (срок обучения – 52 недель);
- дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Муайтай» (срок обучения – 46 недель);
- дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (срок обучения – 42 недели).

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в возрасте до 16 лет проводятся с 08.00 до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 08.00 до 21.00 часов. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ устанавливается в академических часах и не превышает 6 часов в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

1. на этапе начальной подготовки – двух часов;
2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
3. на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Основными формами работы Учреждения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам.

2. Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранным видам спорта (далее – Программы), условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2026 учебный год складывается из этапов подготовки, преимущественно связанные друг с другом, этапов:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТЭ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной и итоговой аттестации.

Наполняемость учебного плана определена содержанием Программ.

Нагрузка учебного плана обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных способностей, профессиональных интересов и склонностей. В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности по выбранному виду спорта.

3. Спортивная борьба

Отделение Спортивной борьбы в 2026 учебном году будет реализовывать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» в дисциплине – вольная борьба, укомплектовано 7 группами (Таблица 2, 3, 4).

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная борьба";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная борьба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Таблица 2

Этап начальной подготовки

№ п.п.	Раздел спортивной подготовки	Кол-во часов- <i>гр. НП</i> <i>1 год обуч-я</i>	Кол-во часов- <i>гр. НП</i> <i>2-4 год обуч-я</i>
1	Общая физическая подготовка	186	174
2	Специальная физическая подготовка	60	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	20	20
5	Тактическая подготовка	12	16
6	Теоретическая подготовка	12	16
7	Психологическая подготовка	12	16
8	Инструкторская практика	0	0
9	Судейская практика	0	0
10	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	2	6
11	Восстановительные мероприятия	2	6
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6

Итого часов:	312	312
Количество групп, ед.	2	2
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр. час	6	6
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.час	2	2
Количество занятий в неделю, раз	3	3
Наполняемость групп, чел.	10-20	10-20

Таблица 3

Учебно-тренировочный этап

№ п.п.	Раздел спортивной подготовки	Количество часов- гр. УТЭ 2 год обуч-я
1	Общая физическая подготовка	240
2	Специальная физическая подготовка	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	10
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	29
6	Теоретическая подготовка	29
7	Психологическая подготовка	29
8	Инструкторская практика	5
9	Судейская практика	10
10	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	8
11	Восстановительные мероприятия	10
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Итого часов:		520
Количество групп, ед.		2
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр. час		10
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.час		3
Количество занятий в неделю, раз		4-5
Наполняемость групп, чел.		8-10

Таблица 4

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п.п.	Раздел спортивной подготовки	Количество часов- <i>гр. ССМ</i> <i>2 год обуч-я</i>
1	Общая физическая подготовка	301
2	Специальная физическая подготовка	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	62
4	Техническая подготовка	124
5	Тактическая подготовка	90
6	Теоретическая подготовка	80
7	Психологическая подготовка	90
8	Инструкторская практика	21
9	Судейская практика	10
10	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	18
11	Восстановительные мероприятия	20
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16
Итого часов:		1040
Количество групп, ед.		1

Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр. час	20
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.час.	2-3
Количество занятий в неделю, раз	6-7
Наполняемость групп, чел.	4-6

4. Всестилевое каратэ

Отделение Всестилевого каратэ в 2026 учебном году будет реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» дисциплина - ката, укомплектовано 1 группой (Таблица 5).

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (дисциплина – ката) на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "всестилевое каратэ";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "всестилевое каратэ";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина – ката)

Таблица 5

Учебно-тренировочный этап

№ п.п.	Содержание	Количество часов-гр. УТЭ 1 год обуч-я
1	Общая физическая подготовка	118
2	Специальная физическая подготовка	102
3	Участие в спортивных соревнованиях	24
4	Техническая подготовка	194
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	52
6	Инструкторская и судейская практика	10
7	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	8
8	Восстановительные мероприятия	4
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
Итого часов:		520
Количество групп, ед.		1
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр.ч.		10
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		5
Наполняемость групп, чел.		8-15

5. Муайтай

Отделение Муайтай в 2026 учебном году будет реализовывать дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «муайтай» (укомплектовано 3 группами) (Таблица 6) и образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (укомплектована 5 группами) (Таблицы 7, 8).

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "муайтай";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "муайтай";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "муайтай";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "муайтай";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Годовой учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Муайтай»

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Кол-во часов- <i>гр. СО</i> <i>6 час в нед</i>
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	75
4	Техническо-тактическая подготовка	53
5	Другие виды спорта	8
6	Контрольные испытания	4
Итого часов:		276
Количество групп, ед.		3
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, ак.ч.		6
Максимальная продолжительность 1 занятия, ак.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		3
Наполняемость групп, чел.		12-24

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Таблица 7

Этап начальной подготовки

№ п.п.	Содержание	Количество часов- гр. НП 1 год обуч-я
1	Общая физическая подготовка	170
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	0

4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	22
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	2
8	Восстановительные мероприятия	2
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Итого часов:		312
Количество групп, ед.		3
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр.ч.		6
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		3
Наполняемость групп, чел.		12-25

Таблица 8

Учебно-тренировочный этап

№ п.п.	Содержание	Количество часов- гр. УТЭ 1 год обуч-я
1	Общая физическая подготовка	237
2	Специальная физическая подготовка	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	25
4	Техническая подготовка	170
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	35
6	Инструкторская и судейская практика	13
7	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	6
8	Восстановительные мероприятия	6
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
Итого часов:		624
Количество групп, ед.		1
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр.ч.		12
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.ч.		3
Количество занятий в неделю, раз		4
Наполняемость групп, чел.		8-10

6. Самбо

Отделение Самбо в 2026 учебном году будет реализовывать дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо», укомплектовано 1 группой второго года обучения, срок реализации программы 46 недель (Таблица 9).

Годовой учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо»

Таблица 9

№ п.п.	Содержание	Кол-во часов- <i>гр. СО</i> <i>6 час в нед</i>
1	Теоретическая подготовка	11
2	Общая физическая подготовка	137
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	72

5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	6
Итого часов:		276
Количество групп, ед.		1
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, ак.ч.		6
Максимальная продолжительность 1 занятия, ак.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		3
Наполняемость групп, чел.		8-16

7. Кудо

Отделение Кудо в 2026 учебном году будет реализовывать образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кудо», укомплектовано 1 группой (Таблица 10).

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кудо» на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "кудо";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "кудо";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Кудо»

Таблица 10

Этап начальной подготовки		
№ п.п.	Содержание	Кол-во часов- <i>гр. НП</i> <i>6 час в нед</i>
1	Общая физическая подготовка	167
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	0
4	Техническая подготовка	65
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	24
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	2
8	Восстановительные мероприятия	0
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Итого часов:		312
Количество групп, ед.		1
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр.ч.		6
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		3
Наполняемость групп, чел.		12-24

8. Бокс

Отделение Бокс в 2026 учебном году будет реализовывать образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс», укомплектовано 1 группой (Таблица 11).

Требования к результатам прохождению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Таблица 11

Этап начальной подготовки		
№ п.п.	Содержание	Кол-во часов- <i>гр. НП</i> <i>6 час в нед</i>
1	Общая физическая подготовка	140
2	Специальная физическая подготовка	42
3	Участие в спортивных соревнованиях	0
4	Техническая подготовка	86
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	35
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Медицинские, Медико-биологические мероприятия	2
8	Восстановительные мероприятия	2
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5
Итого часов:		312
Количество групп, ед.		1
Максимальная недельная нагрузка в 1 гр, астр.ч.		6
Максимальная продолжительность 1 занятия, астр.ч.		2
Количество занятий в неделю, раз		3
Наполняемость групп, чел.		10-20

Таблица 12

8. Комплектование МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол» на 2026 учебный год

№	Отделение по виду спорта/ год обучения (СОГ)	Спортивно-оздоровительный этап			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Кол-во групп	Кол-во часов в нед	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во часов в нед	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во часов в нед	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во часов в нед	Кол-во человек
1	Спортивная борьба				4	24	68	2	20	18	1	20	4
	1 год обучения				2	12	30						
	2 год обучения							2	20	18	1	20	4
	3 год обучения				1	6	21						
	4 год обучения				1	6	17						
2	Всестилевое каратэ							1	10	13			
	1 год обучения							1	10	13			
3	Муайтай	3	18	66	4	24	60	1	12	9			
	1 год обучения	3	18	66	4	24	60	1	12	9			
4	Самбо	1	6	25									
	2 год обучения	1	6	25									
5	Кудо				1	6	16						
	1 год обучения				1	6	16						
6	Бокс				1	6	15						
	1 год обучения				1	6	15						
	Итого:	4	24	91	10	60	159	4	42	40	1	20	4

9. Общие сведения в МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол» на 2026 учебный год

Группа	Количество групп	Количество часов	Кол-во обучающихся	Количество ставок		
				используемые	вакансия	всего
СОГ	4	24	91	1,33	3,9	12,0
НП	10	60	159	3,33		
УТЭ	4	42	40	2,33		
ССМ	1	20	4	1,11	3,9	12,0
Итого	19	146	29	8,10		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «СОКОЛ»

ПРИКАЗ

30.12.2025 год

№ 72-П

«Об утверждении»

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) и протокола педагогического совета № 4 от 30.12.2025 года с целью организации учебно-тренировочного процесса

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Учебный план Учреждения на 2026 учебный год.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Е.В.Кардакову.

Директор



Д.А.Ульянин