

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОЛЬНОЙ
БОРЬБЫ ИМЕНИ АЛХАЗУРА ИЛЬЯСОВА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от « 12 » 01 2026 г. № 01 »

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «СШ вольной
борьбы им. Алхазура Ильясова
А.А.Ильясов
от 12.01 2026 г. № 04



**Учебный план
на 2026 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России.

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта.

Организация образовательного процесса

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа вольной борьбы имени.Алхазура Ильясова» (далее по тексту-Учреждение) функционируют 2 отделений. Режим работы учреждения: с 9-00 до 22-00.График работы: все дни недели, включая каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 15 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель- 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель -для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)безвредности для человека факторов среды обитания»(VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет от 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки,1час составляет 60минут,продолжительность одного занятия не превышает 2ч.

В учебно-тренировочных группах 1час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3часов.

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 22.00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 15мин.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60минут, продолжительность одного занятия не превышает 4часов.

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры-преподаватели, заместители директора по спортивной и методической работе, инспектор по кадрам, инструкторы-методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры-преподаватели. Руководство тренерами-преподавателями осуществляет заместитель директора по спортивной и методической работе, инспектор по кадрам, инструкторы -методисты.

В Учреждение принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допущения), взрослые (на основании заявлений, медицинского допущения).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Недельная нагрузка в часах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный Состав группы
Спортивная борьба	НП	4	6-8	7	20
	УТГ	4	10-15	11	16
Дзюдо	НП	4	4,5-6-8	7	20
	УТГ	5	10-15	11	16

Основными формами организации образовательного процесса Учреждения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, магчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико-тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, Результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе

№п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий													
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	126	11	10	10	10	10	10	12	12	11	10	10	10	10	10
3.	Теоретическая, Психологическая подготовка	18	1	2	2	2	2	2			1	2	2	2	2	2
4.	Самостоятельная подготовка															
Общее количество часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Этапы и годы подготовки														
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
Виды подготовки и иные мероприятия															
Недельная нагрузка в часах															
6	6	8	8	8	10	12	16	18	24	26					26
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2	2	2	2	2	3	3	3	3	4						4
Наполняемость групп (человек)															
20															
16															
1.	192		233		234	281	374	336	324	351					351
2.	60		83		88	100	133	188	249	270					270
3.	-		-		15	19	25	28	74	81					81
4.	18		33		64	74	108	150	165	177					177
5.	14		30		52	70	105	123	264	290					290
6.	12		12		12	12	12	12	12	12					12
7.	10		16		24	24	24	24	36	36					36
8.	4		5		6	6	8	8	8	8					8
9.	-		-		5	8	9	9	19	20					20
10.	-		-		5	8	9	10	18	21					21
11.	2		4		8	8	11	20	20	22					22
12.	-		-		7	14	14	28	59	64					64
Общее количество часов в год	312		416		520	624	832	936	1248	1352					1352

Годовой учебно-тренировочный план по Дзюдо на 2026 год

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
6		6-8		10-14	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2		2		3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
20		20		12	12	1-2
174	Общая физическая подготовка	148-200		122-192	156	162
12	Специальная физическая подготовка	28		104-173	162	208
-	Участие в спортивных соревнованиях	-		33	36	88
102	Техническая подготовка	112-164		190-259	347	436
3	Тактическая подготовка	4		18	42	46
12	Теоретическая подготовка	12		12	12	12
3	Психологическая подготовка	2		12	14	16
2	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		3	3	4
-	Инструкторская практика	-		6	14	14
-	Судейская практика	-		6	12	14
2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		6	16	34
2	Восстановительные мероприятия	2		8	18	32
312	Общее количество часов в год	312-416		520-728	832	1040

**Объем дополнительной образовательной программы
Спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше трех лет	20-24	
	Догода	Свыше года	Дог рех лет	Свыше			
	4,5-6	6-8	10-14	16-18			
Количество часов в неделю	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248		
Общее количество Часов в год							