

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУ ДО «СШ» г. Горнозаводска
от «31» августа 2026 г № 31

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного
образования «Спортивная школа» г. Горнозаводска
на 2026-27 год

г. Горнозаводск 2026 г.

Пояснительная записка
к учебному плану муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» г. Горнозаводска

Учебный план МБУ ДО «СШ» разработан в соответствии с нормативными документами: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» утвержденным Приказом Минспорта РФ №903 от 05.11.2025 г;

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса СШ и нацелен на:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, а также укрепление здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся, занимающихся спортом;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Учебный план отражает специфику СШ, реализуя физкультурно-спортивную направленность в спортивном ориентировании.

В учебный план согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МБУ ДО «СШ» входят группы: начальной подготовки, учебно-тренировочные, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с уровнями подготовки, указанными в образовательных программах.

Спортивная школа - профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и взрослых. Их личностное развитие.

СШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и взрослых к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по виду спорта спортивное ориентирование. Перед этим направлением стоят задачи: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по виду спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в СШ соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Содержание образования развивается в соответствии с целями и задачами правительственной Программы восстановления и развития спортивных школ РФ, концептуальными подходами в развитии содержания дополнительного физкультурно-спортивного образования, Уставом, программой развития и образовательной программой дополнительной подготовки СШ.

Содержание образовательной программы развивается с учетом современных социально - экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей города Горнозаводска.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности,

интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разноуровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей и взрослых разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровьесберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями, организациями, учреждениями, административными органами, общественными движениями.

Характеристика структуры учебного плана

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий:

-дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – 52 недели.

Учебный план СШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план СШ учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» на 2026-2027 учебный год

Годичный цикл в ориентировании на лыжах состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Годичный макроцикл в ориентировании на лыжах обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:

1 – втягивающий этап – май-начало июня;

2 – базовый этап – июнь-июль;

3 – специально-подготовительный этап – август-сентябрь-октябрь (10 недель);

4 – предсоревновательный этап – ноябрь, начало декабря;

- первый соревновательный период – декабрь;

- второй подготовительный период – январь;

- второй соревновательный период – февраль-март;

- восстановительный период – апрель

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Годовой план спортивной подготовки в часах.

№ п/п	Периоды обучения	НП до го- да	НП свыше года	УТГ до 3 лет	УТГ свы- ше 3 лет	ССМ	ВСМ
	Вид деятельности						
<i>I</i>	<i>Теоретическая подготов- ка</i>	26	30	30	30	30	30
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития СО. Охрана природы.	2					
1.2	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2				
1.3	Строение и функции организма, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	4				
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4	6				
1.5	Краткая характеристика техники СО.	4	6				
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4				
1.7	Правила соревнований по СО.	2	2	3	2	2	2
1.8	Основы туристской подготовки	6	4	3	2		
1.9	Краеведение	2					
1.10	Краткий обзор состояния и развития СО в России и за рубежом			2			
1.11	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.		2	2			
1.12	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.			2			
1.13	Планирование спорт. тренировки			2			
1.14	Основы техники и тактики СО.			12	10		
1.15	Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки				2		
1.16	Общие основы методики обучения и тренировки в СО.			4	6	3	3
1.17	Педагогический и врачебный контроль за состояни-				5	2	2

	ем организма спортсмена						
1.18	Основы гигиены и доврачебная помощь.				3	3	3
1.19	Основы совершенствования спортивного мастерства в СО.					6	6
1.20	Психологическая подготовка на этапе спорт. совершенствования.					14	14
II	Практическая подготовка	208	386	490	698	1010	1218
2.1	ОФП	108	188	208	225	260	312
2.2	СФП	24	38	83	218	360	450
2.3	Технико-тактическая подготовка	70	144	163	160	234	275
2.4	Контрольные упражнения и соревнования.		4	21	44	76	87
2.5	Корректировка спортивных карт.				14	20	20
2.6	Инструкторская и судейская практика.	2	4	5	7	10	12
III	Углубленное мед. обследование.	4	8	8	8	8	8
IV	Восстановительные мероприятия			2	22	42	54
	Часов в неделю	4,5	8	10	14	20	24
	Всего часов	234	416	520	728	1040	1248

Годовой план спортивной подготовки в процентах

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2.Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3.Участие в спортивных	—	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10

соревнования(%)						
4.Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Для дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ по виду спорта спортивное ориентирование установлен объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах.

Объём общеразвивающей образовательной программы спортивной подготовки.

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	16-25
Общая физическая	105-156
Специально физическая	23-35
Технико-тактическая	52-78
Соревновательная	12-18
Всего часов	208-312

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	416	520	728	1040	1248

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование утвержденным приказом Минспорта РФ №903 от 05.11.2025 г. в МБУ ДО «СШ» установлена продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления (перевода), наполняемость групп (человек):

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный этап	Не ограничено	7	5
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

Примечание:

- 1) При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
- 2) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки - двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.
- 3) При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
- 4) В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Формы контроля, промежуточной аттестации обучающихся

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы или предметной области (контрольные упражнения), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в феврале-марте по лыжным гонкам, апреле-мае по всем остальным контрольным нормативам. Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям программы по виду спорта;

- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;

- контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Особенностями проведения промежуточной аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического (тренерского) совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательной программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением педагогического (тренерского) совета и с согласия родителей (законных представителей).

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники спортивного ориентирования.

В соответствии с Положением о «Порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МБУ ДО «СШ» г. Горнозаводска перевод обучающихся с обучения по об-

щеразвивающим программам на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании:

- успешного выполнения контрольно-переводных нормативов (через год учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП);
- соответствия возраста обучающегося, указанного в положении о сдаче контрольно-переводных нормативов.

В случае не выполнения контрольно-переводных нормативов обучающийся может продолжить занятия в спортивно-оздоровительной группе до достижения 18 лет.