

ПРИНЯТ

На заседании педагогического совета

МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА»

Протокол № 3 от «31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО «СШЕ

«ДЕРЖАВА»

Фрай Ю.В.



Учебный план-график

Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования

«Спортивная школа единоборств «ДЕРЖАВА»

города Обнинска

на 2026 - 2027 учебный год

1. Пояснительная записка

Учебный план-график Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа единоборств «ДЕРЖАВА» города Обнинска (МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА»)) составлен в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

- Федеральным законом РФ 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»;
- постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «кудо», «бадминтон»;
- Уставом и локальными нормативными актами МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА» города Обнинска.

2. Основные положения

Учебный план-график отражает целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся через реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта дзюдо, кудо, бадминтон.

Учебный план-график разработан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и иных мероприятиях, тестирование и контроль.

Учебный план-график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

3. Режим работы школы

Школа работает ежедневно с понедельника по субботу с 10:00 до 20:00 с одним выходным днем — воскресенье. Для обучающихся 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00.

4. Продолжительность учебного года

Образовательная деятельность в Школе осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Начало учебного года — 1 января 2026 г. Окончание учебного года — 31 декабря 2026 г.

5. Регламент образовательного процесса

Расписание занятий в Школе составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной деятельности детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность занятий согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Режим учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки определяется годовым учебно-тренировочным планом по видам спорта (таблицы № 1–3).

6. Комплектование групп на 2026 год

Распределение обучающихся школы по этапам подготовки представлено в таблице № 4. Конкретные количественные показатели заполняются после утверждения контингента приказом директора.

Таблица №1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Дзюдо" на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	1-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	156 50 %	160 38%	103 19%	144 17%	145 14%	175 14%
2	Специальная физическая подготовка	23 7%	84 20%	84 16%	156 19%	207 20%	250 20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	17 4%	17 3%	33 4%	42 4%	100 8%
4	Техническая подготовка	109 35%	101 24%	184 35%	300 36%	426 41%	426 41%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12 4%	24 6%	45 8%	72 8%	71 7%	62 5%
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	11 2%	24 3%	12 1%	25 2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9 3%	8 2%	11 2%	24 3%	19 2%	62 5%
8	Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЮЛ)		22 6%	65-12	79 9%	118 11%	147 5%
Общее кол-во часов в год		312	416	520	832	1040	1248

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №2

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Кудо" на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	1-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	156 50%	160 38%	192 30%	190 30%	166 16%	160 13%
2	Специальная физическая подготовка	53 17%	84 20%	156 25%	242 26%	271 26%	250 20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-1%	17 4%	24 4%	50 5%	51 5%	100 8%
4	Техническая подготовка	67 21%	101 24%	161 26%	247 26%	368 35%	474 40%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15 5%	24 9%	31 5%	40 4%	41 4%	62 5%
6	Инструкторская и судейская практика	-	5 1%	7 1%	20 2%	20 2%	25 2%
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3 1%	8 2%	14 2%	36 2%	43 4%	62 5%
8	Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПиЮЛ)	15 5%	17 2%	39 7%	111 5%	83 8%	115 7%
Общее кол-во часов в год		312	416	624	936	1040	1248

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд и ин спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки

Таблица №3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "Бадминтон" на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	8-16	8-16	2-*	1-*
1	Общая физическая подготовка	115 37%	154 37%	124 24%	187 20%	187 18%	200 16%
2	Специальная физическая подготовка	56 18%	83 20%	104 20%	187 20%	208 20%	250 20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	-	16 3%	75 8%	166 16%	200 16%
4	Техническая подготовка	96 31%	158 38%	166 32%	299 32%	239 23%	262 21%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37 12%	50 12%	73 14%	112 12%	167 16%	250 20%
6	Инструкторская и судейская практика	–	8 2%	16 3%	38 4%	31 3%	37 3%
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8 3%	12 3%	21 4%	38 4%	42 19%	49 4%
Общее кол-во часов в год		312	416	520	936	1040	1248

* - максимальное количество в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Сводный план комплектования МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА» города Обнинска на 2026 год

№ п/п / Вид спорта	Этап обучения	Кол-во групп	Кол-во обучающихся
1. Дзюдо	НП-3 / НП-4 / УТГ-1 / УТГ-2 / УТГ-3 / УТГ-4 / УТГ-5/ ССМ	13	92
2. Кудо	НП-1 / НП-2 / УТГ-1 / УТГ-2 / УТГ-3/ УТГ-4/ УТГ-5/ ССМ-2/ ССМ-3/ ССМ-4/ ВСМ	14	86
3. Бадминтон	НП-1	1	10
Итого		—	—

Примечание: этапы, количество групп и численность обучающихся уточняются на основании фактического контингента, медицинских допусков, нормативов комплектования и приказа директора на 2026 год.

Нормативные источники

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 655; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кудо», утвержденный приказом Минспорта России от 23.10.2025 № 862; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденный приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 770.

Перед утверждением документа необходимо проверить актуальность редакций федеральных стандартов, правил видов спорта, ЕВСК, календаря официальных соревнований и локальных актов организации.