



ТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«СШ «Старт» г. Перми

Е.В. Уточкина
2025 г.

**Учебный план
МАУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
на 2025-2026 учебный год**

**Пояснительная записка
к учебному плану МАУ ДО «СШ «Старт» г. Перми**

Учебный план разработан на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона 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 Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми.

Учебный план направлен на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «настольный теннис» и «ушу».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ ДО «СШ «Старт»:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (далее - ФССП) по виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в ФССП по виду спорта.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**Учебно-тренировочный план
отделения настольного тенниса МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
1.	Общая физическая подготовка	104	120	128	160	160
2.	Специальная физическая подготовка	70	86	128	160	200
3.	Техническая подготовка	105	145	180	242	246
4.	Тактическая подготовка	17	23	72	94	144
5.	Теоретическая подготовка	3	3	16	16	20
6.	Психологическая подготовка	10	12	40	50	82
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15	42	74	120
8.	Инструкторская практика	-	3	3	12	12
9.	Судейская практика	-	3	3	6	6
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	10	40
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

**Учебно-тренировочный план
отделения ушу МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
13.	Общая физическая подготовка	110	138	160	184	196	210
14.	Специальная физическая подготовка	48	68	116	140	170	274
15.	Техническая подготовка	136	180	268	328	412	538
16.	Тактическая подготовка	3	5	8	10	14	18
17.	Теоретическая подготовка	4	6	14	16	18	22
18.	Психологическая подготовка	4	5	16	20	22	24
19.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	24	40	48	78
20.	Инструкторская практика	-	-	3	12	14	18
21.	Судейская практика	-	-	3	8	10	22
22.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	10
23.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	4	6	8	12
24.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	10	18	32
Общее количество часов в год		312	416	624	780	936	1248