

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР по волейболу А.Савина
Протокол № 8
от «25» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШОР
по волейболу А.Савина

/И.А.Орешин/



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
"Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу
Александра Савина" г.Обнинска

г. Обнинск

1. Общие положения

Учебный план МБУ ДО «СШОР по волейболу А. Савина» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в Учреждении, определяющим объём, структуру и содержание реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Учебный план обеспечивает реализацию права обучающихся на доступное и качественное дополнительное образование, создаёт условия для физического развития, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, выявления и поддержки одарённых детей, а также для их спортивной ориентации и дальнейшего профессионального становления.

2. Нормативно-правовая база

Учебный план составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта „Образование“. Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием“»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "ВОЛЕЙБОЛ" от 14 ноября 2025 г. N 970
- Устав Учреждения.

3. Цели и задачи учебного плана

Цель учебного плана — создание организационно-педагогических условий для эффективной реализации дополнительных образовательных программ, направленных на физическое развитие, спортивное совершенствование и всестороннее воспитание обучающихся.

Задачи учебного плана:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, содействие профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- отбор одарённых детей и создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка обучающихся к освоению последующих этапов спортивной подготовки;
- развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

4. Организация учебного процесса

Начало учебного года: 1 сентября.
 Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Название программы	Этапы подготовки
Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по волейболу	СО
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по волейболу	НП; УТЭ; ССМ; ВСМ

Продолжительность учебного года определяется реализуемой программой:

- Для групп СО — 46 недель, объём нагрузки — 6 академических часов в неделю. Срок реализации программы — 1 год. Программа ориентирована на обучающихся 7 лет и направлена на адаптацию к спортивной деятельности, формирование интереса к волейболу, развитие координации и общей физической подготовленности. Занятия строятся по игровой методике с частой сменой деятельности, с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей.
- Для групп НП (начальная подготовка), УТЭ (учебно-тренировочный этап), ССМ (совершенствование спортивного мастерства), ВСМ (высшее спортивное мастерство) — 52 недели непрерывного тренировочного процесса. Объём недельной нагрузки дифференцирован по этапам подготовки и соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

Объём спортивной подготовки по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по волейболу на 46 недель.

Раздел (вид подготовки)	Общее количество часов в год
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	31
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5
Интегральная подготовка	46
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	276

**Объем спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по волейболу на 52 недели.**

спортивной подготовки по волейболу						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	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 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовая учебная нагрузка по этапам обучения						
Общая физическая подготовка	86-84	85-113	110-131	122-110-108	80-100	100-120
Специальная физическая подготовка	26-41	40-54	73-88	88-112-126	187-190	244-250
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-31	40-50-70	75-160	110-180
Техническая подготовка	52-75	75-100	124—150	150-182-208	220-250	260-350
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-43	56-75	110-131	135-164-190	187-268	270-364
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-6	6-7-10	10-50	30-60
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	6-7	7-12	8-16-20	50-70	70-140
Интегральная подготовка	40-60	50-67	65-75	75-87-100	127-160	164-200
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728-832	936-1248	1248-1664

- Программа спортивной подготовки по волейболу предусматривает самостоятельную работу (самоподготовку) в объеме не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
- При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного, этапа свыше трёх лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства,

может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в период предсезонной подготовки».

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

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки - двух (академических) часов;
- на этапе начальной подготовки - двух (астрономических) часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

5. Структура и содержание реализации программ

Реализация программ предусматривает следующие формы организации тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия (для перспективных спортсменов, кандидатов в сборные команды);
- теоретические занятия (в том числе с применением электронных образовательных ресурсов в рамках допустимых норм и санитарных требований);
- соревновательная деятельность (официальные соревнования, контрольные и товарищеские игры);
- учебно-тренировочные сборы;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- воспитательная и антидопинговая работа, интегрированная в тренировочный процесс.

6. Контроль и учёт результатов освоения программ

Для групп НП (начальной подготовки), УТЭ (учебно-тренировочного этапа), ССМ (совершенствования спортивного мастерства) оценка результатов освоения программы носит количественно-качественный характер и включает выполнение контрольно-переводных нормативов, а также анализ соревновательной деятельности.

Основные критерии оценки:

выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке (в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»); уровень технической и тактической подготовленности (оценка по контрольным упражнениям и игровым показателям: процент успешных приёмов, эффективность подач и нападающих ударов, качество блокирования и т. п.);

результаты участия в соревнованиях (занятые места, игровая практика, вклад в командный результат);

динамика спортивных результатов (присвоение/подтверждение спортивных разрядов, выполнение требований ЕВСК);

дисциплина и соблюдение тренировочного режима (посещаемость, выполнение индивидуальных заданий, соблюдение антидопинговых правил).

Формы контроля и периодичность:

текущий контроль — ежемесячно (фиксация результатов микроциклов, наблюдение за техникой); промежуточная и итоговая аттестация — (сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП/СФП, технике и тактике, анализ соревновательного периода), по окончании учебного года (апрель - май), на основании которой принимается решение о переводе на следующий этап подготовки.

Для обучающихся групп СО (спортивно-оздоровительного этапа) - оценка носит преимущественно качественный характер (динамика освоения навыков, посещаемость, дисциплина, вовлечённость).

Итоговое тестирование проводится в мае — в конце учебного года. Его основная задача —

комплексно оценить уровень физической и технической подготовленности учащихся спортивно оздоровительных групп для принятия обоснованного решения о переводе в группы начальной подготовки.

8. Порядок внесения изменений в учебный план

Учебный план является открытым документом: в него допускается внесение изменений и дополнений при возникновении объективной необходимости (изменение нормативных актов, корректировка календаря соревнований, изменение условий реализации программ и др.).

Внесение изменений осуществляется на основании приказа директора Учреждения. К приказу прилагается перечень вносимых изменений с указанием пунктов документа, подлежащих корректировке, и их новой редакции.

Учебно-тренировочный план-график на каждый учебный год разрабатывается отдельно на основании настоящего учебного плана и утверждается приказом директора Учреждения.