УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» на 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учебный план) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп».

Учебный план направлен на достижение основных целей Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение):

1.Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в соответствии со способностями, интересами, состоянием здоровья обучающихся.

2.Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленных на развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

3.Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в составы спортивных сборных команд.

4.Создание условий и механизма устойчивого развития дополнительного образования, в обеспечении его качества, доступности и эффективности по различным направлениям воспитательно-образовательной деятельности.

Главным условием для достижения целей Учреждения является включение каждого обучающегося на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами, этапами обучения и типами программ, учитывались материально-технические условия, кадровый состав, календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки).

Прием поступающих на обучение осуществляется по следующим возрастным критериям:

1.По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта:

биатлон – с 9 лет;

бокс – с 9 лет;

велосипедный спорт – с 7 лет;

воздушно-силовая атлетика – с 15 лет;

гребной спорт – с 10 лет;

дзюдо – с 7 лет;

лыжные гонки – с 9 лет;

самбо – с 10 лет;

спорт глухих (дисциплина «велоспорт – шоссе») – с 10 лет;

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «настольный теннис») – с 7 лет;

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «пауэрлифтинг») – с 10 лет;

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «спортивное ориентирование») – с 7 лет;

стрельба из лука – с 10 лет;

фигурное катание на коньках – с 6 с лет;

футбол – с 7 лет;

хоккей – с 8 лет.

2.По дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта:

армрестлинг – с 18 лет;

воздушно-силовая атлетика – с 10 лет;

дзюдо – с 5 лет;

самбо – с 5 лет

спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «армрестлинг») – с 18 лет;

фигурное катание на коньках – с 4 лет;

хоккей – с 4 лет.

Принимаются все желающие при наличии свободных мест в группах, отсутствии медицинских противопоказаний и успешной сдаче нормативов индивидуального отбора.

Для зачисления в Учреждение необходимо написать заявление на прием, взять медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, пройти индивидуальный отбор.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного и учебно-тренировочного процессов.

Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки разрабатывается из расчета на 52 недели учебно-тренировочных занятий. С увеличением общего годового объема часов по

годам обучения, с изменением соотношения времени на различные виды подготовки, повышается удельный вес нагрузок на общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовки.

Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ разрабатывается из расчета на:

46 недель учебно-тренировочных занятий для групп первого года обучения по видам спорта: воздушно-силовая атлетика, спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: армрестлинг); для групп второго, третьего годов обучения по видам спорта самбо и дзюдо;

38 недель – для групп первого, второго годов обучения по виду спорта фигурное катание на коньках; группы «любители» по виду спорта фигурное катание на коньках;

38 недель – для групп первого, третьего годов обучения по виду спорта хоккей.

Продолжительность образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется дополнительной общеобразовательной программой.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам, этапам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами обучения, многолетней тренировки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительных общеобразовательных программ: форма обучения – очная; учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем, хореографом (далее – педагогические работники) с учетом требований реализуемой дополнительной общеобразовательной программы и учебного плана.

Выбирая средства и методы обучения, педагогические работники отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Организация образовательного процесса по общеразвивающим программам осуществляется в спортивно-оздоровительных группах. Срок освоения определяется дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта. Сроки приема документов для обучения по дополнительным

общеразвивающим программам с 01 июля по 15 июля, индивидуальный отбор поступающих проводится с 15 августа по 25 августа текущего года.

Организация образовательного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Срок освоения определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта. Сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с 15 октября по 30 октября, индивидуальный отбор поступающих проводится с 01 декабря по 20 декабря текущего года.

Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами Учреждения. Распределение часов в годовом учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки, на виды спортивной подготовки и иные мероприятия по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование и развитие физических способностей обучающихся;

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, воспитание личностных качеств;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

знакомство с основами техники выполнения физических упражнений, овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

содействие гармоничному формированию растущего организма;

выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Этап начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки в избранном в виде спорта;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники избранного вида спорта;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте,

избранном виде спорта, знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

укреплять здоровье.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

формировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;

повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укреплять здоровье.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

сохранять здоровье.

Этап высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранять здоровье.

Директор А.А.Акавов

Приложение № 1
к Приказу от 30.12.2025 г. № 667
УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А. Акавов
_____ 2025 г.

Учебный план работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» на 2026 учебный год

	Вид спорта	Ф.И.О. тренера-преподавателя, хореографа	Этап подготовки	Год обучения	Продолжительность занятия, час	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся, лет	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
	биатлон	О.Ф.Макеев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	1-3	18	52	936	4	16-17	КН, Р
	бокс	В.В.Голик	высшего спортивного мастерства	7	1-4	24	52	1248	4	21-34	КН
		В.В.Голик, И.А.Зуев	совершенствования спортивного мастерства	6	2-3	20	52	1040	15	17-39	КН, Р
		И.А.Зуев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	2	10	52	520	11	12-16	КН, Р
		И.А.Зуев,	учебно-	3	2	12	52	624	15	14-18	КН, Р

		А.Н.Кулаков	тренировочный (этап спортивной специализации)								
		О.В.Соловьев	начальной подготовки	1	1,5	4,5	52	234	10	10-14	КН
			начальной подготовки	2	2	6	52	312	15	11-17	КН
		Р.В.Веселов	начальной подготовки	1	2	4,5	52	234	10	10-12	КН
			начальной подготовки	3	2	10	52	520	11	11-18	КН, Р
	воздушно-силовая атлетика	К.А.Маслов	начальной подготовки	1	2	6	52	312	12	28-40	КН
			спортивно-оздоровительный	1	1	4	46	184	10	11-15	КН
	велосипедный спорт	В.А.Тарасов, Ю.П.Карпенков	совершенствования спортивного мастерства	6-7	1-4	30	52	1560	7	19-20	КН, Р
		В.А.Тарасов, Е.О.Клочкова	совершенствования спортивного мастерства	2	3-4	30	52	1560	6	15-17	КН, Р
		Е.О.Клочкова	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4	3	24	52	1248	7	15-17	КН, Р
			учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2	3	18	52	936	9	13-19	КН, Р
		В.А.Тарасов	начальной подготовки	1	2	6	52	312	15	8-14	КН
		А.П.Кухарева	начальной подготовки	2	1-2	7	52	364	21	10-14	КН
			начальной подготовки	1	1	6	52	312	16	10-14	КН, Р

			начальной подготовки	3	1-2	9	52	468	13	10-14	КН, Р
	гребной спорт	С.Ю.Матвеев	высшего спортивного мастерства	7	4	24	52	1248	4	26-36	КН, Р
	дзюдо	А.Е.Столяров	начальной подготовки	3	2	8	52	416	10	12-18	КН
			спортивно-оздоровительный	3	2	6	52	312	15	9-14	КН
			спортивно-оздоровительный	2	2	6	46	312	12	7-10	КН
	лыжные гонки	В.В.Порошин	начальной подготовки	3	2	8	52	416	7	11-16	КН
		Н.Г.Порошина	начальной подготовки	2	1,5	6	52	312	9	11-16	КН
		Ю.Н.Васильев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	1-3	18	52	936	1	18	КН, Р
		О.В.Бузанова	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	1-3	18	52	936	1	17	КН, Р
	самбо	А.Ю.Быковский	начальной подготовки	1	2	6	52	312	12	12-17	КН, Р
			начальной подготовки	1	2	6	52	312	12	11-17	КН
		Д.А.Панова	спортивно-оздоровительный	2	1,5	6	46	276	24	6-11	КН
			спортивно-оздоровительный	3	1,5	6	46	276	11	8-10	КН
			начальной подготовки	1	2	6	46	276	13	10-13	КН

			начальной подготовки	2	2	6	52	312	12	13-16	КН
		Е.В.Федоров	спортивно-оздоровительный	2	2	4	46	184	11	14-18	КН
	спорт глухих	А.В.Филиппов	высшего спортивного мастерства	9	1-3	24	52	1248	1	37	КН, Р
	спорт лиц с поражением ОДА (настольный теннис)	С.Ю.Бутырко	высшего спортивного мастерства	9	3-4	20	52	1040	1	28	КН, Р
	спорт лиц с поражением ОДА (спортивное ориентирование)	А.В.Борисов	высшего спортивного мастерства	13	2-3	20	52	1040	3	48-58	КН, Р
	стрельба из лука	В.Н.Андреев	высшего спортивного мастерства	2-8	2-4	24	52	1248	10	20-44	КН, Р
		Д.А.Фазанов	совершенствования спортивного мастерства	7	1-4	20	52	1040	9	17-25	КН, Р
		К.В.Андреева	начальной подготовки	3	1-1,5	8	52	416	12	11-18	КН
			совершенствования спортивного мастерства	4	1-4	20	52	1040	8	15-20	КН, Р

	армрестлинг	И.В.Курятников	спортивно-оздоровительный	1	1,5	6	46	276	8	20-44	КН
	спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: армрестлинг)	И.В.Курятников	спортивно-оздоровительный	1	1,5	6	46	276	1	37	КН
	спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)	О.В.Соловьёв	начальной подготовки	1	1-2	6	52	312	2	29-37	КН
			начальной подготовки	1	1-2	6	52	312	3	26-57	КН
			начальной подготовки	1	1-2	6	52	312	6	24-42	КН
	фигурное катание на коньках	М.М.Робина Н.М.Зуйкова	спортивно-оздоровительный	2	1	6	38	228	12	5-10	КН
		Михайлова И.П. Колюкаева Я.Р.	начальной подготовки	1	0,45 – 1,45	8	52	416	15	6-14	КН
			учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	0,5-2	18	52	936	11	10-16	КН, Р
		Михайлова И.П.	спортивно-оздоровительный (любители)	1	0,45-1	6	38	228	17	12-29	КН
		Петрова А.Н. Зуйкова Н.М.	начальной подготовки	3	1-1,5	14	52	728	13	8-16	КН, Р

		Петрова А.Н. Колюкаева Я.Р.	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	1-1,5	18	52	936	7	12-17	КН, Р
		Петрова А.Н. Зуйкова Н.М.	спортивно-оздоровительный	1	0,5-1	6	38	228	15-29	4-6	КН
	футбол	А.П.Хренов	начальной подготовки	3	2	6	52	312	14	13-18	КН
	Хоккей	А.С.Орлов Р.А.Миронов	спортивно-оздоровительный	1	0,5-1	6	38	228	15-29	5-8	КН
		М.Д.Картамышев	спортивно-оздоровительный	3	0,5-1	6	38	228	11	6-8	КН
		А.С.Орлов	начальной подготовки	1	0,45-1,15	6	52	312	12	8-9	КН
			начальной подготовки	2	0,45-1	8	52	416	17	9-11	КН
		М.Д.Картамышев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1	1-1,5	14	52	728	16	12-14	КН, Р
		Р.А.Миронов П.Г.Григорьев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3	1-1,5	18	52	936	11	14-15	КН, Р
		Р.А.Миронов П.Г.Григорьев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4	0,30-1,15	18	52	936	13	15-16	КН, Р
		А.С.Орлов М.Д.Картамышев	учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	0,30-1,15	18	52	936	16	16-18	КН, Р

*КН – контрольные нормативы; **Р – выполнение разрядных нормативов по видам спорта в течение года