

**РАССМОТРЕН**  
на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ БДТ  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



**УТВЕРЖДЕН**  
Директор МБУДО БДТ  
С.В.Андреев  
Приказ № 381  
от «29» августа 2025 г.

# **Учебно-тренировочный план**

**муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г.  
Белгорода  
(структурное подразделение спортивная школа)  
на 2025-2026 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУДО БДДТ г. Белгорода структурного подразделения спортивная школа (далее учебно-тренировочный план) разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 25 декабря 2023 г. № 684-ФЗ;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;

-приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с действующими изменениями и дополнениями);

-приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020г. № 61573;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», зарегистрированного в Минюсте России 29.01.2021г. № 62296;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

Муниципального уровня:

-решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода» (с изменениями и дополнениями).

Уровня учреждения:

-Устав МБУДО БДДТ г. Белгорода

-Образовательная программа МБУДО БДДТ на 2025-2026 учебный год;

-Программа воспитания МБУДО БДДТ утверждённая приказом №275 от 30.08.2025г.;

-Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта плавание, кикбоксинг, художественная гимнастика;

- Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта плавание, художественная гимнастика.

**Цель учебно-тренировочного плана:** содействие реализации образовательной программы МБУДО СШ БДДТ.

**Задачи учебно-тренировочного плана:**

-обеспечение учебно-тренировочного процесса посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

-всестороннее физическое, духовно-нравственное, гражданско-патриотическое развитие и воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд;

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

-адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-профессиональную ориентацию обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебно-тренировочного плана являются:

***-На этапе начальной подготовки:***

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

***-На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях 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 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

## **2.Режим работы учреждения**

Учебно-тренировочный год в МБУДО СШ БДДТ г. Белгорода начинается 1 сентября 2025 года и заканчивается 31 августа 2026 года.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

-дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта плавание, кикбоксинг, художественная гимнастика.

Обучение осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий, по распоряжению учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

-на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;

-на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

### 3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО БДТ:

Отделение (вид спорта)	Г Р У П П Ы												Групп
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочные					-			
	1	2	3	-	1	2	3	4	5	1	2	3	
Плавание	4	3	-	-	1	3	1	3	2	-	-	-	17
Кикбоксинг	1	1	1	-	1	1	-	2		-	-	-	7
<b>Всего:</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>

### Количество учащихся в МБУДО БДТ:

Отделение (вид спорта)	Г Р У П П Ы												учащихся
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочные								
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Плавание	60	45	-	-	12	36	12	36	24	-	-	-	225
Кикбоксинг	12	12	12	-	10	10	-	20	-	-	-		76
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>57</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>301</b>

### 4.Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2025-2026 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 2-х этапов:

- этап начальной подготовки - 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап - 4-5 лет.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных программ по избранному виду спорта.

В результате изучения разделов обучающиеся спортивной школы могут соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

-в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

## **Задачи**

### **и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении плавания**

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года;
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

#### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

## Годовой учебно-тренировочный план для отделения плавания

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											Этап совершенствования 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		1-й	2-й	3-й	4-й		5-й			
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й									
		4,5	6	12	12	14	16	16									
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	Недельная нагрузка															
		2															
		3															
		Наполняемость групп (человек)															
		15	15	12													
1.	Общая физическая подготовка	35-37	27-29	276	276	282	282	282	282	282	282	282	282	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	14-16	16-18	168	168	264	264	264	264	264	264	264	264	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	0-4	24	24	35	35	72	72	72	72	72	72	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	40-44	46-48	108	108	150	150	156	156	156	156	156	156	-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	4-12	4-15	22	22	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	-	-
6	Инструкторская практика Судейская практика	1-2	1-3	12	12	14	14	16	16	16	16	16	16	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	14	14	16	16	18	18	18	18	18	18	-	-	-	-
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	-	-	-	-
	Самоподготовка из общего количества часов в год																
1.	Общая физическая подготовка	25	34	68	68	80	80	92	92	92	92	92	92	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
	<b>Общее количество часов на самоподготовку</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	-	-	-	-

## Задачи

### и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении кикбоксинг

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,

### Основные задачи этапов обучения:

#### *На этапе начальной подготовки:*

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

#### *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план  
для отделения «кикбоксинг»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Свыше трех лет	Этап			
		Свыше года	До трех лет	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й					
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Недельная нагрузка в часах					
4,5	6	6	8	8	8	12	12	12	-		-	-	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2	-	-	3										-
Наполняемость групп (человек)													
12	12	12	-	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-
35-37	27-29	27-29	-	25-30	25-30	25-30	15-19	15-19	15-19	15-19	15-19	-	-
14-16	16-18	16-18	-	16-21	16-21	16-21	22-24	22-24	22-24	22-24	22-24	-	-
0-1	0-4	0-4	-	5-10	5-10	5-10	7-12	7-12	7-12	7-12	7-12	-	-
40-44	46-48	46-48	-	37-41	37-41	37-41	33-42	33-42	33-42	33-42	33-42	-	-
4-12	4-15	4-15	-	10-25	10-25	10-25	16-25	16-25	16-25	16-25	16-25	-	-
1-2	1-3	1-3	-	1-4	1-4	1-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	-	-
<b>234</b>	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год													
28	Общая физическая подготовка	34	34	-	68	68	80	80	80	80	80	-	-
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	4	4	4	4	4	4	4	-	-
30	<b>Общее количество часов на самоподготовку</b>	36	36	-	72	72	84	84	84	84	84	-	-

## Сведения об используемом учебно-методическом обеспечении

Программа					
№ п/п	Вид деятельности, наименование дисциплин	Вид	Исполнители	Название	Срок реализации
		типовая, авторская, модифицированная, экспериментальная			а
<b>1. Физкультурно-спортивная направленность:</b>					
1.1.	Плавание	типовая	Воробьева И.Н. Звягинцев Д.М. Комисова Н.А. Мозговой С.В. Соловецкая Т.Ю. Сьедин С.И.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	7 лет
1.2.	Кикбоксинг	типовая	Киселев О.Ю. Халтурин И.Н.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	8 лет