

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 7» г. Белгорода**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ №7
протокол № 1
от «01» сентября 2025г.



«Утверждаю»
Директор
МБУДО СШ №7
Красноручкая А.Г.

Приказ № 34
от «01» сентября 2025 г.

**Учебно-тренировочный
план**

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа № 7»
г. Белгорода
на 2025-2026 учебный год**

**Пояснительная записка учебно-тренировочного плана
МБУДО СШ № 7 на 2025-2026 учебный год, обеспечивающего
реализацию дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по видам спорта (теннис, настольный теннис)**

1. Общие положения

МБУДО СШ № 7 – учреждение дополнительного образования учебно-тренировочный план, которого направлен на реализацию следующих целей:

- реализация дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис)
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения,
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Учебно-тренировочный план МБУДО СШ № 7 на 2025-2026 учебный обеспечивает реализацию дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис), определяет распределение учебно-тренировочного времени, отводимого на изучение учебных курсов по группам и годам обучения (этапам).

Нормативной основой разработки учебного плана являются документы:

Федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями от 23.07.2008г.).
- «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» №52-93 от 30.03.99г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636
- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 980

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. № 884
- Министерства образования РФ от 20.05.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей».

Муниципального уровня:

- Методика формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации города Белгорода, утвержденной решением Белгородского городского Совета от 10.09.2019 г. №149 (с изменениями);

Уровня учреждения

- Устав МБУДО СШ № 7
- Образовательная программа МБУДО СШ № 7, утвержденная на педагогическом совете 01.09.2025 г. (Протокол №1), приказ №34 от 01.09.2025 года.
- Рабочие программы на учебные группы, утвержденные на педагогическом совете (Протокол №1 от 01.09.2025 г.)

Содержание и структура учебно-тренировочного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБУДО СШ № 7, сформулированными в Уставе, основной образовательной программе, годовом плане работы спортивной школы, программе развития.

РЕЖИМ РАБОТЫ

Начало учебных занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

3. Максимальная продолжительность занятий:

- | | |
|---|------------------|
| - на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения | – 2 часа; |
| - на тренировочном этапе 1-5 года обучения | – 3 часа; |
| - на этапе совершенствования спортивного мастерства | – 4 часа в день. |

Продолжительность одного часа составляет 60 мин.

4. Режим работы:

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

1 половина дня:

С 8.00 до 13.00

2 половина дня:

С 14.00 до 20.00

5. Продолжительность учебного года:

По дополнительным программам спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис) - 52 недели,

Режим работы руководящих и педагогических работников:

Администрация с 09.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов

Тренеры-преподаватели согласно расписанию.

Инструктор-методист с 09.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

Инструктор по физической культуре с 11.00 до 18.00, перерыв с 14.00 до 15.00 часов.

Дежурные администраторы:

Красноруцкая Анна Григорьевна - директор;

Демидова Ольга Викторовна - заместитель директора

Ярцева Надежда Викторовна - инструктор-методист.

2. Особенности учебно-тренировочного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис), условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебно-тренировочный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебно-тренировочный план дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис) складывается следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года (отделение Теннис), 2 года (отделение Настольный теннис)

Учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет (отделение Теннис, отделение Настольный теннис)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) — не ограничивается (отделение Теннис, отделение Настольный теннис)

**Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
(теннис, настольный теннис)**

Этап начальной подготовки (НП)

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

Учебно-тренировочный этап (УТ)

- укрепление здоровья,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

Наполняемость учебно-тренировочного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта (теннис и настольный теннис) МБУДО СШ № 7.

Часы учебно-тренировочного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (ССМ);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

**Учебно-тренировочный план
МБУДО СШ № 7 на 2025-2026 учебный год,**

**Отделение тенниса и отделение настольного тенниса на
2025- 2026 учебный год:**

**Примерный план Учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»
(52 недели) (час)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	1 года		2 года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	94	40	125	40
Специальная физическая подготовка	70	30	93	30
Техническая подготовка	59	25	79	25
Теоретическая подготовка	2	1	3	1
Тактическая подготовка	7	3	9	3
Психологическая подготовка	2	1	3	1
Всего	234	100	312	100
Максимальное количество часов в неделю	4,5		6	

Примерный план Учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «Теннис»
(52 недели) (час)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
	1 года		2 года		3 года	
	ч	%	Ч	%	Ч	%
Общая физическая подготовка	94	40	125	40	72	17
Специальная физическая подготовка	70	30	93	30	124	30
Техническая подготовка	59	25	79	25	72	17
Теоретическая подготовка	2	1	3	1	52	12
Тактическая подготовка	7	3	9	3	90	23
Психологическая подготовка	2	1	3	1	6	1
Всего	234	100	312	100	416	100
Максимальное количество часов в неделю	4,5		6		8	

Примерный план Учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «Настольный теннис»
(52 недели) (час)

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1-2 года		3-4 года		5 года	
	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	144	23	102	14	108	13
Специальная физическая подготовка	106	17	182	25	208	25
Техническая подготовка	212	34	256	35	290	35
Теоретическая подготовка	44	7	50	7	58	7
Тактическая подготовка	50	8	58	8	68	8
Психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	4	30	4	34	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	8	1	16	2
Спортивные соревнования	38	6	42	6	50	6
Всего	624		728		832	
Максимальное количество часов в неделю	12		14		16	

**Примерный план Учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном
этапе по виду спорта «Теннис»
(52 недели) (час)**

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1-2 года		3-4 года		5 года	
	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	144	23	102	14	108	13
Специальная физическая подготовка	106	17	182	25	208	25
Техническая подготовка	212	34	256	35	290	35
Теоретическая подготовка	44	7	50	7	58	7
Тактическая подготовка	50	8	58	8	68	8
Психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	4	30	4	34	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	8	1	16	2
Спортивные соревнования	38	6	42	6	50	6
Всего	624		728		832	
Максимальное количество часов в неделю	12		14		16	

**Примерный план Учебно-тренировочного процесса на этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Теннис»
(52 недели) (час)**

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-3 года	
	ч	%
Общая физическая подготовка	126	13
Специальная физическая подготовка	172	17
Техническая подготовка	322	32
Теоретическая подготовка	80	8
Тактическая подготовка	160	18
Психологическая подготовка, Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	4
Инструкторская и судейская практика	40	4
Спортивные соревнования	100	10
Всего	1040	
Максимальное количество часов в неделю	20	

Этапы обучения (отделение теннис):

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года
- Учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 1 год

Этапы обучения (отделение настольный теннис):

- Этап начальной подготовки (НП) – 2 года
- Учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет

1. Количество часов в неделю/ год в МБУДО СШ № 7

Наименование отделения	Этап обучения									всего
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					этап ССМ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
теннис	13,5/702	30/1560	16/832	-	12/624	28/1456	16/832	32/1664	20/1040	167,5/8710
настольный теннис	9/468	-		36/1872	24/1248	42/2184	-	16/832		127/6604
Итого:	22,5/1170	30/1560	16/832	36/1852	36/1852	70/3640	16/832	48/2496	20/1040	319/16588
Всего:	68,5/3562			206/10712					20/1040	294,5/15314

1.2. Количество групп в МБУДО СШ № 7

Наименование отделения	Этап обучения									всего
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					этап ССМ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	
теннис	3	5	2	-	1	2	1	2	1	17
настольный теннис	2	-	-	3	2	3	-	1		11
Итого:	5	5	2	3	3	5	1	3	1	28
Всего:	12			15					1	28

1.3. Количество обучающихся в МБУДО СШ № 7

Наименование отделения	Этап обучения									всего
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					этап ССМ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	

теннис	45	75	28	-	10	24	12	22	4	220
настольный теннис	40	-	-	44	27	39	-	10		160
Итого:	85	75	28	44	37	63	12	30	4	380
Всего:	188			188					4	380

Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной программы спортивной подготовки по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год: в конце учебного года (июнь, июль).

Сроки прохождения промежуточной аттестации для каждой группы устанавливаются индивидуально в соответствии с графиком, утверждённым директором МБУДО СШ № 7, о чем тренер-преподаватель извещается не позднее, чем за две недели до начала промежуточной аттестации

**Программно-методическое обеспечение образовательной
деятельности**

Программа	Уровень	Вид программы	Год разработки программы	Срок реализации программы	Возраст обучающихся	Количество учебных часов
теннис	Весь период	дополнительная программа спортивной подготовки по видам спорта	2023	10 лет	с 7 лет	234-1040
Настольный теннис	Весь период	дополнительная программа спортивной подготовки по видам спорта	2023	10 лет	с 7 лет	234-1040