

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИСКОГО РЕЗЕРВА ПО
БОКСУ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим совет

ГБУ ДО «РСШОР по боксу»

Протокол от «12» 01 2026 г. № 01

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО «РСШОР по боксу»

И.В.Едисултанов

Приказ № 03/1 от «13» 01 2026г.



Учебный план

**Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по боксу»
на 2026 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (раз.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров – преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Организация образовательного процесса

В ГБУ ДО «РСШОР по боксу» функционируют 2 отделения. Режим работы учреждения: с 08-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.

Форма обучения: очная

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 1 февраля.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель – 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенности обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раз.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет от 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы Максимальное объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 часа.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часа

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 20:00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 минут.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часа.

Учебная нагрузка при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы (СОГ)
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта	Уровень сложности программы											Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ-1	ВСМ-2	ВСМ-3
Количество часов в неделю	Бокс	4.5-6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24	26	32
Общее количество часов в год		234-312	312	416	520	624	728	862	936	1040	1144	1248	1248	1352	1664
Количество часов в неделю	Футбол	4.5-6	6	8	10	12	14	16		16	18		18	20	24
Общее количество часов в год		234-312	312	416	520	624	728	862		862	936		936	1040	1248

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в ГБУ ДО «РСШОР по боксу» являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры-преподаватели, заместители директора по НМР, СР, инструкторы-методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры-преподаватели. Руководство тренерами-преподавателями осуществляет заместители директора по НМР, СР, инструктора-методисты.

В ГБУ ДО «РСШОР по боксу» принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	ограничиваемость (человек)
БОКС	Этап начальной подготовки	3	9	10
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
ФУТБОЛ	Этап начальной подготовки	3	7	14
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается
	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не устанавливается

Основными формами организации образовательного процесса ГБУ ДО «РСШОР по боксу» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико-тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой план тренировочных занятий на год
на спортивно-оздоровительном этапе

[illegible]

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	10	10	6	5
1	Общая физическая подготовка	92-124	124-150	104-145	124-140	124-149	112-149
2	Специальная физическая подготовка	28-37	37-62	83-116	141-159	176-212	212-282
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-14	24-28	31-37	37-49
4	Техническая подготовка	52-69	69-133	182-254	274-308	312-374	374-499
5	Тактическая подготовка, теоретическая психологическая подготовка	12-16	16-20	52-72	149-168	228-274	324-432

6	Инструкторская и судейская практика	0	0	5-7	16-18	20-24	24-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-4	4-4	10-14	16-18	41-49	99-133
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
8.	Самоподготовка	46-62	62-47	84-106	88-107	108-149	66-87
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды спортивной 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	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		18	18	12	12	6
		1.	Общая физическая подготовка	69-91	91-111	101-118
2.	Специальная физическая подготовка	29-42	42-91	75-92	92-110	110-172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-48	48-66	66-80
4.	Техническая подготовка	55-68	68-88	126-142	142-166	166-152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31-44	44-64	100-117	117-110	117-116
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14-16	16-20	20-22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-10	10-14	14-16	16-60	60-70
8.	Интегральная подготовка	44-57		58-75	75-160	160-186
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936