

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МАУ ДО «СШ «Спартак»)**

606440 РФ, Нижегородская область, г. Бор, ул. Спортивная 1А ОГРН: 1095246001685,
Дата присвоения ОГРН: 23.12.2009 г., ИНН: 5246037433 тел/факс 8 (83159) 2-14-52; 2-22-63
e-mail: spartakvibor@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАУДО «СШ Спартак» № _____ »

(Протокол от «30» 08 2023 г.

№ 0/1)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МАУ ДО «СШ «Спартак»

№ _____

от «31» 08 2023 г. № 904-05

Директор _____ А.А. Белов _____



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа «Спартак»
МАУ ДО «Спортивная школа «Спартак»
(МАУ ДО «СШ «Спартак»)**

Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы 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, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
 - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
 - 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 расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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";
 - Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
 - Устав МАУ ДО «СШ «Спартак»
- Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:
- 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;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МАУ ДО «СШ «Спартак» начинается 01 сентября.

В 2023-2024 учебном году в МАУ ДО «СШ «Спартак» реализуется 3 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программы физкультурно- спортивной направленности и 3 дополнительных образовательных программы спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (детей и взрослых) по виду спорта Баскетбол	базовый	1 год (264 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (детей и взрослых) по виду спорта Футбол	базовый	1 год (264 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (детей и взрослых) по виду спорта Шахматы	базовый	1 год (264 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 44 недели в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

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 спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-астрономических часов.

Один астрономический час равен 60 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется старшим инструктором методистом по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором МАУ «ДО «СШ Спартак».

Учебная нагрузка

Максимальное кол-во тренировок в неделю	Максимальное кол-во тренировок в год	Максимальное количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	132	6	264

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОТА «ШАХМАТЫ»

№	Разделы подготовки	Количество часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	77	Беседа, устный опрос
2	Общая физическая подготовка	38	Выполнение нормативов
3	Анализ партий	49	Беседа, устный опрос
4	Квалификационные турниры	22	Участие в турнирах
5	Консультационные партии	26	Выполнение практического задания
6	Индивидуальные партии (занятия)	4	Выполнение практического задания
7	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся	6	Беседа, устный опрос
8	Участие в соревнованиях	40	Участие в соревнованиях
9	Контрольные нормативы (испытания)	2	Выполнение нормативов
Общее количество часов		264	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОТА «БАСКЕТБОЛ»

Виды подготовки	Часы	Формы контроля
Теоретическая подготовка	15	Беседа, устный опрос
Общефизическая подготовка	118	Выполнение нормативов
Специально-физическая подготовка	49	Выполнение нормативов
Техническая подготовка	42	Выполнение нормативов
Тактическая подготовка	20	Выполнение нормативов
Игровая подготовка	18	Участие в играх
Контрольные испытания	2	Выполнение нормативов
Всего часов	264	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОТА «ФУТБОЛ»

Виды подготовки	Часы	Формы контроля
Теоретическая подготовка	15	Беседа, устный опрос
Общефизическая подготовка	118	Выполнение нормативов
Специально-физическая подготовка	49	Выполнение нормативов
Технико-тактическая подготовка	60	Выполнение нормативов
Игровая подготовка	20	Участие в играх
Контрольные испытания	2	Выполнение нормативов
Всего часов	264	

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол	НП, УТ, СС, ВСМ
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТ, СС, ВСМ
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Шахматы	НП, УТ, СС, ВСМ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух 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. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "шахматы", утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 952

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	936 - 1248

ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Баскетбол»

Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах				Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
6	8	14	18	24	32		
2	2	3	3	4	4	4	(2 дня – 2 тренировки в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		15-30		12-24		5-10	
1.	Общая физическая подготовка	20%	18%	14%	14%	10%	12%
		66	75	87	131	125	200
2.	Специальная физическая подготовка	14%	16%	16%	16%	18%	18%
		46	67	100	150	225	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6%	7%	12%	14%
		-	-	38	65	150	233
4.	Техническая подготовка	32%	30%	24%	21	14%	12%
		103	125	149	197	175	200
5.	Тактическая подготовка	6%	7%	6%	7%	7%	6%
		19	29	38	66	87	100
6.	Теоретическая подготовка	6%	6%	6%	7%	7%	6%
		19	25	38	66	87	100
7.	Психологическая подготовка	6%	6%	6%	7%	7%	6%
		19	25	38	66	87	100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	3%	1%	1%	1%	2%
		3	12	6	9	12	33
9.	Инструкторская практика	-	-	1%	1%	1%	1%
		-	-	6	9	12	16

10.	Судейская практика	-	-	1% 6	1% 9	1% 13	1% 16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 9	2% 25	2% 33
12.	Восстановительные мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 9	1% 13	2% 33
13.	Интегральная подготовка	10% 31	12% 50	17% 106	16% 150	19% 237	18% 300
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Футбол»

№ п/п		Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства					
Виды подготовки		до года	свыше года	До трех лет (1-3 год обучения)	Свыше трех лет (4,5 год обучения)	Недельная нагрузка в часах							
		(1 год обучения)	(2-3 год обучения)			6	10	12	16	18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	Наполняемость групп (человек)							
		14-28		12-24				6-12		4-8			
		53	17%	53	17%	89	17%	87	14%	75	9%	84	9%
1.	Общая физическая подготовка	-	-	36	7%	36	7%	56	9%	83	10%	103	11%
2.	Специальная физическая подготовка	137	44%	137	44%	182	35%	119	19%	83	10%	66	7%
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	6	2%	36	7%	62	10%	158	19%	243	26%
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	3%	16	3%	19	3%	25	3%	28	3%
5.	Медицинские, медико-биологические и	9	3%	9	3%	21	4%	50	8%	67	8%	75	8%

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		до трех лет			свыше трех лет						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й			4-й	
Разделы спортивной подготовки											
Недельная нагрузка в часах											
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2										3	4
10-20										Наполняемость групп (человек)	
6-12										2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка	44	44	50	47	55	50	50	62	62	75
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37	38	44	50	50	62	62	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	25	25	29	42	42	73	73	87
4.	Техническая подготовка	119	119	201	200	232	273	273	343	343	400
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	137	137	286	288	338	383	383	437	437	524
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	12	13	15	17	17	21	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	12	13	15	17	17	42	42	62
8.	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
		312	312	623	624	728	832	832	1 040	1 040	1 248
Объем тренировочной нагрузки (час/нед)		6	6	12	12	14	16	16	20	20	24
Общее количество часов в год		312	312	624	624	728	832	832	1040	1040	1248