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
МАУ ДО «СШ Спартак»
(Протокол от «28» 08. 2026 г. № б/н)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МАУ ДО «СШ «Спартак»
от «31» августа 2026 г. №59/2-ОБ
Директор _____А.А. Белов
м.п.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак»
МАУ ДО «Спортивная школа «Спартак»
(МАУ ДО «СШ «Спартак»)
на 2026-2027 учебный год

Выполнила:
Старший инструктор методист
О.Ю. Присядкина

м.о.г. Бор 2026 г.

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 2026-2027 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 недель 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 дополнительнойобразовательной 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 24 октября 2025 г. № 876

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 - 5	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 24 ноября 2025 г. № 1008

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	9 - 12	12 - 16	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 832	936 - 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

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 - 6	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 14 ноября 2025 г. № 954

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

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	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 6	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		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					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (2 дня – 2 тренировки в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		15-30		12-24		5-10	4-8
1.	Общая физическая подготовка	20% 66	18% 75	14% 87	14% 131	10% 125	12% 200
2.	Специальная физическая подготовка	14% 46	16% 67	16% 100	16% 150	18% 225	18% 300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6% 38	7% 65	12% 150	14% 233
4.	Техническая подготовка	32% 103	30% 125	24% 149	21 197	14% 175	12% 200
5.	Тактическая подготовка	6% 19	7% 29	6% 38	7% 66	7% 87	6% 100
6.	Теоретическая под готовка	6% 19	6% 25	6% 38	7% 66	7% 87	6% 100
7.	Психологическая подготовка	6% 19	6% 25	6% 38	7% 66	7% 87	6% 100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1% 3	3% 12	1% 6	1% 9	1% 12	2% 33
9.	Инструкторская практика	-	-	1% 6	1% 9	1% 12	1% 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	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)		До трех лет (1-3 год обучения)		Свыше трех лет (4,5,6 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		12		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		14-28				12-24				6-12		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	**53**	*17%*	**53**	*17%*	**89**	*17%*	**87**	*14%*	**75**	*9%*	**84**	9%
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	**36**	*7%*	**56**	*9%*	**83**	*10%*	**103**	11%
3.	Техническая подготовка	**137**	*44%*	**137**	*44%*	**182**	*35%*	**119**	*19%*	**83**	*10%*	**66**	7%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**6**	*2%*	**6**	*2%*	**36**	*7%*	**62**	*10%*	**158**	*19%*	**243**	26%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	**16**	*3%*	**19**	*3%*	**25**	*3%*	**28**	*3%*
	Медицинские, медико-биологические и	**9**	3%	**9**	3%	**21**	*4%*	**50**	*8%*	**67**	*8%*	**75**	8%

6.	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	**36**	*7%*	**69**	*11%*	**83**	*10%*	**94**	*10%*
8.	Интегральная подготовка	**107**	*34%*	**107**	*34%*	**104**	*20%*	**162**	*26%*	**258**	*31%*	**243**	26%
Общее количество часов в год		**312**		**312**		**520**		**624**		**832**		**936**	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	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		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6		12-14			14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3				4	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		6-12				2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка	44	44	50	47	55	50	62	75
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37	38	44	50	62	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	25	25	29	42	73	87
4.	Техническая подготовка	119	119	201	200	232	273	343	400
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	137	137	286	288	338	383	437	524
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	12	13	15	17	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	12	13	15	17	42	62
8.	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)	*	*	*	*	*	*	*	*
		312	312	623	624	728	832	1 040	1 248
	Объем тренировочной нагрузки (час/нед)	**6**	**6**	**12**	**12**	**14**	**16**	**20**	**24**
	Общее количество часов в год	**312**	**312**	**624**	**624**	**728**	**832**	**1040**	**1248**