

Приложение № 1  
к приказу МАУ ДО "СШ" КГО от  
10.10.2024 г. № 101

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет  
МАУ ДО «СШ» КГО  
Протокол  
№ 17 от 10.10.2024 г.

УТВЕРЖДЁН

Приказ от 10.10.2024 г.  
№ 101

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО «СШ» КГО НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

КАМЫШЛОВ  
2024

## Пояснительная записка

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа (далее – спортивная школа), составлен на основании:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),

-приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1033 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса СШ.

Обучение в СШ осуществляется по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в сфере физической культуры и спорта (общеразвивающие программы) по видам спорта: бадминтон, лыжные гонки, пауэрлифтинг, муай-тай, дзюдо.

По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: бадминтон, лыжные гонки, футбол (мини-футбол), пауэрлифтинг, джиу-джитсу, муай-тай, дзюдо.

*Основной целью деятельности спортивной школы является: образовательная*

деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

*Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта направлена на:*

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

-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, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

*Образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки направлена на:*

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое 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.

## Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Последовательность обучения

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*Этап начальной подготовки* - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

*Форма обучения:* очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

*Форме занятий:* основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую подготовку; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

*По возрастным особенностям:* от 7 до 18 лет.

*Сроки реализации программы:*

Виды спорта: бадминтон - 7 лет, лыжные гонки – 8 лет, футбол (мини-футбол) – 8 лет, пауэрлифтинг – 7 лет, джиу-джитсу – 7 лет, муай-тай – 6 лет, дзюдо – 8 лет.

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;

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

*Продолжительность программы:* 52 учебных недели, включая каникулярное время. Для обеспечения непрерывности учебного процесса в период каникул может организовываться летний оздоровительный лагерь на базе Спортивной школы или иные формы физкультурно-спортивных мероприятий, а также самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999*).

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	102	144	113	124	142	135	140
2	Специальная физическая подготовка	56	74	112	124	142	135	140
3	Спортивные соревнования	-	4	15	19	20	33	47
4	Техническая подготовка	106	141	166	209	234	272	328
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	29	33	52	68	84	116	122
6	Инструкторская и судейская практика	13	12	52	68	84	116	131
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	22	25	28
Количество часов в неделю		6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	188	246	246	216	255	265	305	323
2	Специальная физическая подготовка	62	112	112	156	182	238	267	285
3	Спортивные соревнования	3	4	4	16	19	84	95	98
4	Техническая подготовка	50	46	46	94	106	84	95	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	16	19	28	28	44
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	19	14	22	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	4	12	24	15	20	37
Количество часов в неделю		6	8	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52	52

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол (мини-футбол)», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП- 1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	40	53	70	88	91	113	118	127
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41	50	58	84	99
3	Спортивные соревнования	-	-	-	36	50	58	58	74
4	Техническая подготовка	110	132	182	187	217	257	150	183
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2	6	8	41	50	50	108	102
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18	14	17	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	12	16	10	18	21	66	75
8	Интегральная подготовка	75	109	140	107	130	157	231	258
Количество часов в неделю		4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52	52



**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«пауэрлифтинг», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП- 1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	118	148	160	217	273	201	209
2	Специальная физическая подготовка	71	102	212	248	244	368	414
3	Спортивные соревнования	-	-	31	37	43	88	97
4	Техническая подготовка	35	50	78	80	95	125	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	5	6	15	18	29	16	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	22	17	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	12	12	22	17	28
Количество часов в неделю		4,5	6	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«джиу-джитсу», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП- 1	НП- 2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	109	141	125	149	72	83	93
2	Специальная физическая подготовка	81	99	135	162	220	347	280
3	Спортивные соревнования	-	-	41	31	61	66	68
4	Техническая подготовка	78	99	177	212	283	322	365
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	35	69	22	46	50	66	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	21	24	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	10	12	21	24	29
Количество часов в неделю		6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«муай-тай», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП- 1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4
1	Общая физическая подготовка	128	157	188	238	270	196
2	Специальная физическая подготовка	45	62	109	129	162	212
3	Спортивные соревнования	-	-	31	31	47	65
4	Техническая подготовка	45	68	146	165	178	295
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	19	26	31	37	32
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	13	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	10	18	21	16
Количество часов в неделю		4,5	6	10	12	14	16
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	832
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52

**Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«дзюдо», час.**

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП- 1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Общая физическая подготовка	187	157	214	156	182	208	177	177
2	Специальная физическая подготовка	9	25	31	112	136	145	196	196
3	Спортивные соревнования	-	-	-	37	43	68	84	84
4	Техническая подготовка	94	110	146	236	281	311	396	396
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	16	14	19	56	58	68	28	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15	14	16	37	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	12	14	16	18	18
Количество часов в неделю		6	6	8	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	832	936	936
Общее количество недель в году		52	52	52	52	52	52	52	52

## Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в спортивную школу, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительным общеразвивающим программам прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков избранного вида спорта, психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, укрепление их здоровья, приобщение детей к общекультурным ценностям.

*Основной целью обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам является:* развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами избранного вида спорта, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

*Форма обучения:* очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

*Форме занятий:* основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую подготовку; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

*По возрастным особенностям:* от 6 до 18 лет.

*Сроки реализации программы:* весь период.

*Продолжительность одного академического занятия:* 45 минут.

*Продолжительность программы:* 52 учебных недели, включая каникулярное время. Для обеспечения непрерывности учебного процесса в период каникул может организовываться летний оздоровительный лагерь на базе Спортивной школы или иные формы физкультурно-спортивных мероприятий, а также самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

**Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «бадминтон», час.**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	87	12	75	Зачет
5.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		312	72	240	-
Количество часов в неделю		6			
Общее количество недель в году		52			

**Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «лыжные гонки», час.**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		52			

**Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг», час.**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		52			

**Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «муай-тай», час.**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	50	7	43	Зачет
5	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		208	54	154	-
Количество часов в неделю		4			
Общее количество недель в году		5			

**Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «дзюдо», час.**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	87	12	75	Зачет
5	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
Общее количество часов в год		312	72	240	-
Количество часов в неделю		6			
Общее количество недель в году		52			



## Аттестация

Целью аттестации является:

-установление фактического уровня практических умений и навыков спортсменов по разделам программы и соотнесение этого уровня требованиям и нормам, установленным программами;

-установление фактического уровня знаний правил по виду спорта, антидопинговых правил и иных документов спортсменами;

**Текущая аттестация** - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность развития спортсмена и освоения им программы в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки по виду спорта;

**Промежуточная аттестация** – контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения спортсменами этапа спортивной подготовки, соответствующей программы;

**Итоговая аттестация** – контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки спортсмена и освоения им программы по всем этапам спортивной подготовки.

Аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по избранному виду спорта используется опрос, тесты, соревнования.

Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Формы аттестации обучающихся:

-теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

-общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

-участие в соревнованиях – определяется по итогам года (спортивного сезона).

Аттестация по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта используются в соответствии с федеральными государственными стандартами спортивной подготовки:

-контрольно-переводные нормативы;

-результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях;

-выполнение спортивных разрядов.

Обучающиеся (спортсмены), не сдавшие контрольно-переводные нормативы, а также не выполнившие в течение спортивного сезона условия, установленные программой, могут остаться на повторный год прохождения обучения по программам спортивной подготовки, но не более одного раза.

Обучающиеся (спортсмены), полностью освоившие программу по избранному виду спорта и успешно прошедшие итоговую аттестацию, в торжественной обстановке вручается установленный МАУ ДО «СШ» КГО документ об успешном прохождении спортивной подготовки.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.