

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»

Рассмотрен и рекомендован к  
утверждению на педагогическом  
совете от 30.08.2023 протокол №1

Утвержден приказом директора  
МАУ ДО «Спортивная школа №1»  
от 30.08.2023 №327

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального автономного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа №1»**  
**на 2023/2024 учебный год**

**Тамбов**  
**2023**

## Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

В МАУ ДО «Спортивная школа №1» реализуются:

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Легкая атлетика», «Конькобежный спорт», «Дзюдо», «Спортивная борьба», «Борьба на поясах», «Киокусинкай», «Каратэ», «Художественная гимнастика», «Футбол», «Спорт слепых» (пауэрлифтинг), «Спорт лиц с ПОДА» (пауэрлифтинг), «Спорт глухих» (пулевая стрельба), «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика), «Пауэрлифтинг», «Пулевая стрельба»;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта реализующиеся в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в спортивно-оздоровительных группах (СОГ ПФДО) «Легкая атлетика», «Футбол», «Художественная гимнастика», «Всестилевое каратэ», «Каратэ», «Дзюдо», «Борьба на поясах».

Нормативный срок освоения программ:

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки – до 10 лет.

дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта – 1год.

Общий годовой объем учебных часов:

- для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки - 52 недели. Расчет осуществляется в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

- для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта – 46 недель. Расчет осуществляется в соответствии с разработанными и утвержденными организацией программами.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и утвержденными МАУ ДО «Спортивная школа №1» программами и к срокам обучения по этим программам установлены следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности по видам спорта:

## Футбол

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки								
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	12	14
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	4	4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	624	728
Наполняемость групп	20	18-28	18-28	18-28	12-20	12-20	10-14	10-14	10-14
Минимальный возраст для зачисления	5	7	8	9	10	10	10	12	12
Спортивные разряды	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## Легкая атлетика

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	9	9	10	12	12	18
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	468	468	520	624	624	936
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	15-20	12-16	12-16	12-16	10-16	10-16	2-4
Минимальный возраст для зачисления	5	9	10	11	12	12	12	13	13	14
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС

## Конькобежный спорт

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	14	14	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	4-6	4-5	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	728	728	1040
Наполняемость групп	20	15-24	15-24	13-24	12-20	12-20	12-20	10-20	10-20	4-8
Минимальный возраст для зачисления	5	9	10	11	12	12	12	13	13	14
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС

## Художественная гимнастика

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	12	12	14	14	16	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	4-5	4-5	5-6	4-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	624	624	728	728	832	1040
Наполняемость групп	20	16-24	16-24	16-24	8-10	8-10	8-10	6-10	6-210	2-4
Минимальный возраст для зачисления	5	6	6	6	8	8	10	11	11	12
Спортивные разряды	-	-	-	-	вз	вз	вз	вз	вз	КМС

## Дзюдо

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки										
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	14	16	16	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	12-20	12-20	8-12	8-12	8-12	8-12	6-12	1-2
Минимальный возраст для зачисления	5	7	7	8	9	11	11	12	12	13	14
Спортивные разряды	-	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	1 вз

## Спортивная борьба

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				ГСС
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	14	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	416	520	520	624	728	1040
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	15-20	12-20	10-16	10-16	8-16	8-16	4-8
Минимальный возраст для зачисления	5	7	7	8	9	11	11	12	13	14
Спортивные разряды	-	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	КМС

## Борьба на поясах

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	14	14	16
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	728	728	832
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	15-20	12-16	12-16	10-16	8-16	8-16	4-8
Минимальный возраст для зачисления	5	10	10	11	12	12	13	14	15	16
Спортивные разряды	-	-	-	-	-	-	-	-	-	КМС

## Всестилевое каратэ

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				ГСС	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		1 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	14	20	
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	728	1040	
Наполняемость групп	20	15-24	15-24	15-20	10-16	10-16	10-16	8-16	3-6	
Минимальный возраст для зачисления	5	7	8	9	10	11	12	13	14	
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	КМС	

## Каратэ

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				ГСС	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		1 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	14	20	
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	728	1040	
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	12-20	12-20	10-16	10-16	10-16	4-8	
Минимальный возраст для зачисления	5	7	8	9	10	11	12	13	14	
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	КМС	

### Спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки								ГСС
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	8	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	312	312	416	416	416	416	520	520	624
Наполняемость групп	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	2-4
Минимальный возраст для зачисления	10	10	11	12	12	13	14	14	15
Спортивные разряды	-	-	-	-	-	-	юн/вз	юн/вз	КМС

### Спорт слепых (пауэрлифтинг)

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки								ГСС
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	12	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	624	624	624
Наполняемость групп	3-6	3-6	3-6	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	1-2
Минимальный возраст для зачисления	10	10	11	12	12	13	13	14	14
Спортивные разряды	-	-	-	юн	юн н	юн	вз	вз	КМС

### Спорт глухих (пулевая стрельба)

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки								ГСС
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	12	14	14	18
Количество занятий в неделю	3	3	4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	624	728	728	936
Наполняемость групп	9-18	8-16	8-16	6-12	5-10	5-10	4-8	4-8	2-4
Минимальный возраст для зачисления	9	9	11	12	12	13	14	14	15
Спортивные разряды	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Спорт лиц с интеллектуальным нарушением (легкая атлетика)

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки							ГСС
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	12	14	20
Количество занятий в неделю	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	312	416	520	520	624	624	728	1040
Наполняемость групп	8-16	6-12	5-10	5-10	5-10	3-6	3-6	1-2
Минимальный возраст для зачисления	9	10	11	11	11	12	12	13
Спортивные разряды	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС

## Пауэрлифтинг

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	10	10	12	14	16	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	520	520	624	728	832	1040
Наполняемость групп	20	10-16	10-16	10-16	8-12	8-12	8-12	8-12	6-12	3-6
Минимальный возраст для зачисления	5	10	10	11	12	12	13	14	15	16
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС

## Пулевая стрельба

Показатель учебной нагрузки	Этапы подготовки									
	СОГ ПФДО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ГСС
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	12	12	12	14	14	16
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	624	624	624	728	728	832
Наполняемость групп	20	12-16	12-16	12-16	10-12	10-12	6-12	6-12	6-12	4-8
Минимальный возраст для зачисления	5	9	9	10	11	11	12	13	14	15

Спортивные разряды	-	-	-	-	вз	вз	вз	вз	вз	КМС
-----------------------	---	---	---	---	----	----	----	----	----	-----

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации:

- контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).



Учебный план  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
на 01.09.2023

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Этапы подготовки							Итого	
		Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				Этап СС		
		1-2 год кол-во	3-4 год кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	5 год кол-во		1 год кол-во
Легкая атлетика	кол-во групп	6	1	3	1	2	-	-	1	14
	ч/нед.	6	8	9	9	10	-	-	18	-
	всего часов	36	8	27	9	20	-	-	18	118
Футбол	кол-во групп	4	2	1	-	2	-	-	-	9
	ч/нед.	6	8	10	-	12	-	-	-	-
	всего часов	24	16	10	-	24	-	-	-	74
Конькобежный спорт	кол-во групп	3	1	2	1	-	-	-	-	7
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	-	-
	всего часов	18	8	20	10	-	-	-	-	56
Художественная гимнастика	кол-во групп	2	3	2	1	-	-	-	-	8
	ч/нед.	6	8	12	12	-	-	-	-	-
	всего часов	12	24	24	12	-	-	-	-	72
Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i>	кол-во групп	2	6	1	3	-	-	-	-	12
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	-	-
	всего часов	12	48	10	30	-	-	-	-	100
<i>всестилевое каратэ</i>	кол-во групп	2	1	-	1	-	-	-	-	4
	ч/нед.	6	8	-	10	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	-	10	-	-	-	-	30
<i>каратэ</i>	кол-во групп	1	2	3	1	1	-	-	-	8
	ч/нед.	6	8	10	10	12	-	-	-	-
	всего часов	6	16	30	10	12	-	-	-	74
<i>спортивная борьба</i>	кол-во групп	3	3	2	4	1	-	-	-	13
	ч/нед.	6	8	10	10	12	-	-	-	-
	всего часов	18	24	20	40	12	-	-	-	114
<i>борьба на поясах</i>	кол-во групп	1	5	-	1	-	1	-	-	8
	ч/нед.	6	8	-	10	-	14	-	-	-
	всего часов	6	40	-	10	-	14	-	-	70
Адаптивный спорт	кол-во групп	2	1	1+1	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	8	8+10	12	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	18	12	-	-	-	-	50
Пауэрлифтинг	кол-во групп	3	1	-	-	-	1	-	-	5
	ч/нед.	6	8	-	-	-	14	-	-	-
	всего часов	18	8	-	-	-	14	-	-	40
Пулевая стрельба	кол-во групп	5	-	-	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	-	-	12	-	-	-	-	-
	всего часов	30	-	-	12	-	-	-	-	42
<b>Итого</b>	кол-во групп	34	26	16	15	6	2	-	1	100
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	204	208	159	155	68	28	-	18	840

