

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрен и рекомендован к
утверждению на педагогическом
совете от 29.08.2025 протокол №1

Утвержден приказом директора
МАУ ДО «Спортивная школа №1»
от 29.08.2024 №386

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа №1»
на 2025/2026 учебный год

Тамбов
2025

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», «Конькобежный спорт».

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 – 36 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	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	9	9	10	12	12	18	20	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	468	468	520	624	624	936	1040	1040
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	15-20	12-16	12-16	12-16	10-16	10-16	2-4	2-4	2-4
Минимальный возраст для зачисления	5	9	10	11	12	12	12	13	13	14	15	15
Спортивные разряды	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	КМС	КМС	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		1 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	1/2 года
Количество часов в неделю	4	6	6	8	14	14	16	16	18	22
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	728	728	832	832	936	1144
Наполняемость групп	20	16-24	16-24	16-24	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
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	1 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	1 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	-	-	-	-	юн	юн	юн	вз	вз	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	ю 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	9	9	11	12	12	13	14	14	15

для зачисления									
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

зачисления										
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
«Спортивная школа №1»
на 01.09.2025

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	2 год кол-во		3 год кол-во
Легкая атлетика	кол-во групп	2	3	1	1	2	1	1	-	-	1	12
	ч/нед.	6	8	9	9	10	12	12	-	-	20	-
	всего часов	12	24	9	9	20	12	12	-	-	20	118
Футбол	кол-во групп	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
	ч/нед.	6	8	-	10	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	-	10	-	-	-	-	-	-	30
Конькобежный спорт	кол-во групп	2	1	1	-	1	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	8	10	-	12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	10	-	12	14	-	-	-	-	56
Художественная гимнастика	кол-во групп	1	1	2	3	2	-	-	-	1	-	10
	ч/нед.	6	8	12+2 (см)	12+4 (см)	14+4 (см)	-	-	-	20+2 (см)	-	-
	всего часов	6	8	26	40	32	-	-	-	22	-	134
Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i>	кол-во групп	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	10
	ч/нед.	6	8	10	10	14	16	-	-	-	-	-
	всего часов	12	16	20	20	14	16	-	-	-	-	98
<i>всестилевое каратэ</i>	кол-во групп	3	-	1	1	-	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	-	10	10	-	14	-	-	-	-	-
	всего часов	18	-	10	10	-	14	-	-	-	-	52
<i>каратэ</i>	кол-во групп	3	-	1	2	1	-	-	-	-	-	7
	ч/нед.	6	-	10	10	12	-	-	-	-	-	-
	всего часов	18	-	10	20	12	-	-	-	-	-	60
<i>спортивная борьба</i>	кол-во групп	1	2	2	1	2	2	-	-	-	-	10
	ч/нед.	6	8	10	10	12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	6	16	20	10	24	28	-	-	-	-	104
<i>борьба на поясах</i>	кол-во групп	1	1	1	2	-	-	-	2	-	-	7
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	16	-	-	-
	всего часов	6	8	10	20	-	-	-	32	-	-	76
Адаптивный спорт	кол-во групп	-	1	-	1	1+1	1	-	-	-	-	5
	ч/нед.	-	8	-	10	8+12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	-	8	-	10	20	14	-	-	-	-	52
Пауэрлифтинг	кол-во групп	1	2	1	1	-	-	-	1	-	-	6
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	20	-	-	-
	всего часов	6	16	10	10	-	-	-	20	-	-	62
Пулевая стрельба	кол-во групп	3	1	-	-	-	1	-	-	-	-	5
	ч/нед.	6	8	-	-	-	14	-	-	-	-	-
	всего часов	18	8	-	-	-	14	-	-	-	-	40
Итого	кол-во групп	21	15	12	15	11	8	1	3	1	1	88
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	126	120	125	159	134	112	12	52	22	20	882

