



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
дополнительного образования Кушвинского городского округа  
« Спортивная школа «Синегорец »**

624315, г. Кушва, п. Баранчинский Свердловской области, ул. Коммуны, 18 тел. 8 (343 44) 5 22 49 ОГРН  
1056601029528, ИНН/КПП 6620010384/668101001 ОГРН 1056601029528, e-mail: [sinegorech@mail.ru](mailto:sinegorech@mail.ru)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО КГО «СШ «Синегорец»

Зульхиджина О.А.

Приказ № 124/а от « 03 » 04 2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального автономного учреждения дополнительного  
образования Кушвинского городского округа «Спортивная  
школа «Синегорец» на 2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно- спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

### **Информационно-аналитические данные об образовательном учреждении:**

Организационно-правовая форма: муниципальное учреждение.

Статус: образовательное учреждение дополнительного образования; Тип: физкультурно-спортивная направленность.

Учреждение выполняет следующие функции:

-осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

-представление детям и подросткам равных условий для обучения в Учреждении, а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования:

-способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

-оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего учебного года. Прием заявлений и зачисление в Учреждение производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В Учреждении работает 10 тренеров преподавателей. Функционируют отделения: баскетбол, л/атлетика, плавание, н/теннис, футбол, хоккей с мячом, шахматы.

На 2023-2024 учебный год обучается 352 обучающихся.

Основной формой работы с обучающимися являются занятия в общеразвивающих, учебно-тренировочных группах. Содержание деятельности определяется тренером-преподавателем с учетом учебных планов и образовательных программ.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства педагогических работников. С этой целью в Учреждении постоянно работает тренерский совет. Порядок его работы определяется Положением о тренерском совете.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** – учебно-тренировочный процесс осуществляется при нагрузке до 6 часов в неделю (в зависимости от спортивного направления) и направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей. На формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в Учреждении разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Деятельность в Учреждении ведется по образовательным программам в семи основных направлениях: баскетбол, л/атлетика, плавание, н/теннис, футбол, хоккей с мячом, шахматы.

#### **Образовательные программы, реализуемые в учреждении по возрасту обучающихся, сроку и виду программ**

<b>Образовательная программа</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Срок Реализации программ</b>	<b>Вид образовательной программы</b>
<b>Баскетбол</b> Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»	8-13	9 лет	<b>общеразвивающая</b>

<p><b>Плавание</b> Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»</p>	7-15 лет	9 лет	<b>общеразвивающая</b>
<p><b>Л/атлетика</b> Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»</p>	9-15 лет	9 лет	<b>общеразвивающая</b>
<p><b>Л/атлетика</b> Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»</p>	9-15 лет	9 лет	<b>спортивной подготовки</b>
<p><b>Н/теннис</b> Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»</p>	7-15 лет	9 лет	<b>общеразвивающая</b>

<p><b>Футбол</b>  Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<p>7-15 лет</p>	<p>9 лет</p>	<p><b>общеразвивающая</b></p>
<p><b>Хоккей с мячом</b>  Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<p>7-15 лет</p>	<p>9 лет</p>	<p><b>общеразвивающая</b></p>
<p><b>Шахматы</b>  Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<p>7-15 лет</p>	<p>9 лет</p>	<p><b>общеразвивающая</b></p>

## Основные виды содержания подготовки

### 1. **Физическая подготовка** включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

### 2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

### 3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

### 4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

### 5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

### 6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

### 7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

### 8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся Учреждения. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

**Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; организация УМО в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 №969-п; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

## Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

**Научно-педагогической помощи:**

Участие в семинарах для педагогов по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

**Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе. Участие в семинарах и курсах по судейству соревнований. Изучение правил соревнований и изменений в них. Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

**Количество групп/ количество обучающихся на  
2023-2024 учебный год**

№ п/п	Вид спорта	Количество групп	Группа	ID номер в АИС «Новигатор»	Количество обучающихся
1	Баскетбол	1	ОРГ	49544	9
	Л/атлетика	1	УТ	45084	16
2	Л/атлетика	2	ОРГ	39861	21
3	Н/теннис	3	ОРГ	39867	35
4	Плавание	8	ОРГ	45217	148
5	Футбол	3	ОРГ	39864	76
6	Хоккей с мячом	1	ОРГ	39830	11
7	Шахматы	2	ОРГ	39836	21

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп

по виду спорта «Баскетбол»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования

Кушвинского городского округа «СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-10	6-12	6-18
Общее количество часов в год	234-312	312	312-520	312-624	312-936

### Условия комплектования групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	5-17	10-17	2	Выполнение нормативов ОФП
			6	

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап	5	11	10
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	13	6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-10	6-12	6-18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		15		10		6
1.	Общая физическая подготовка	66	66	73	87	122
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	94	112	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	38	75
4.	Техническая подготовка	103	103	130	156	197
5.	Тактическая, подготовка	17	17	32	40	70
6.	Теоретическая подготовка	25	25	28	33	63
7.	Психологическая подготовка	17	17	28	34	64
8.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	10	12	18
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5	6	9
10.	Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	6	9
11.	Интегральная подготовка	31	31	84	100	150
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>312-520</b>	<b>312-624</b>	<b>312-936</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп  
по виду спорта «Л/атлетика»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
Кушвинского городского округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832

### Условия комплектования групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	5-17	10-15	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный этап	5	12	10
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	14	8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)					
		15		10		8
1.	Общая физическая подготовка	178	174	268	312	266
2.	Специальная физическая подготовка	59	59	175	205	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	29	83
4.	Техническая подготовка	59	59	100	116	150
5.	Тактическая, подготовка	3	3	10	11	13
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	15	17
7.	Психологическая подготовка	3	3	10	11	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	7	8
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8
10.	Судейская практика	-	-	3	4	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	7	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	8
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>312-624</b>	<b>312-728</b>	<b>312-832</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп

по виду спорта «Плавание»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования

Кушвинского городского округа «СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-832	312-1040

### Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	5-17	10-20	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7
1.	Общая физическая подготовка	178	174	268	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	59	59	175	250	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	83	125
4.	Техническая подготовка	59	59	100	150	187
5.	Тактическая, подготовка	3	3	10	13	21
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	17	10
7.	Психологическая подготовка	3	3	10	13	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	16
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	10
10.	Судейская практика	-	-	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	8	21
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	8	16
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>312-624</b>	<b>312-832</b>	<b>312-1040</b>

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп  
по виду спорта «Н/теннис»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
Кушвинского городского округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-624	312-832	312-1040

## Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	5-17	10-14	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап	5	8	8
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	13	4

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4
1.	Общая физическая подготовка	100	108	144	141	136
2.	Специальная физическая подготовка	72	75	106	141	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	17	38	75	104
4.	Техническая подготовка	97	162	212	217	291
5.	Тактическая, подготовка	9	14	106	190	229
6.	Теоретическая подготовка	9	12			
7.	Психологическая подготовка	9	12			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	3	3	16	20
10.	Судейская практика	-	3	3	17	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	31	57
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>312-624</b>	<b>312-832</b>	<b>312-1040</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп

по виду спорта «Футбол»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования

Кушвинского городского округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-520	312-624	312-832

### Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	6-17	12-30	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап	5	10	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	47	62	85	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	44	81	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	47	58
4.	Техническая подготовка	140	188	200	152	166
5.	Тактическая, подготовка	2	3	24	63	73
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	15	20
7.	Психологическая подготовка	1	2	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	8
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	10	23
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	6	12	34
13.	Интегральная подготовка	110	146	106	126	206
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>312-520</b>	<b>312-624</b>	<b>312-832</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных групп  
по виду спорта «Хоккей с мячом»  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
Кушвинского городского округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-728	312-832

### Условия комплектования учебно-тренировочных групп

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	6-17	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап	5	10	10
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п\п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					
		4,5-6	6	6-12	6-14	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6
1.	Общая физическая подготовка	90	90	124	140	130
2.	Специальная физическая подготовка	48	48	116	140	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	72	80
4.	Техническая подготовка	74	74	140	162	180
5.	Тактическая, подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	56	56	100	120	140
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	8	8	20	24	30
7.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	-	-	32
8.	Интегральная подготовка	36	36	62	70	80
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>312-624</b>	<b>312-728</b>	<b>312-832</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Учебно-тренировочных групп  
 по виду спорта «Шахматы»  
 муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
 Кушвинского городского округа СШ «Синегорец»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6-8	6-9	6-12	6-21	24
Общее количество часов в год	234	312-416	312-468	312-624	1092	1350

**Условия комплектования учебно-тренировочных групп**

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в учебной группе (чел.)	Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
1 год	6-17	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП

Этап начальной подготовки	2	6-7	10
Учебно-тренировочный этап	4	8-9	6
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	9	2

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	14 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 4	3 - 5	5 - 12	5 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	32 - 42	32 - 40	30 - 32	32 - 34	31 - 33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	42 - 46	42 - 46	40 - 42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861693

Владелец Зульхиджина Ольга Александровна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025