

Утверждаю  
Директор МАУСШ «Дворец спорта»  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Чеснокова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ (ГОДОВОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ) ПЛАНУ МАУСШ «ДВОРЕЦ СПОРТА» НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Учебный (годовой тренировочный) план разработан в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ», Письмо Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10-2554;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказов Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных стандартов по видам спорта»;
- Уставом учреждения.

МАУСШ «Дворец спорта» работает в две смены. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели.

В МАУСШ реализуются программы спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план разрабатывается на 52 учебных недели для групп, в которых реализуются программы спортивной подготовки по видам спорта (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Продолжительность одного занятия при реализации программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапе подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;



Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

- *Дзюдо (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 29.06.2022 г. №559)*

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин «ката»			
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	спортивного мастерства	мастерства
Количество часов внеделю	3	4,5	6	8	10	12	12	14	16
Общее количество часов в год	156	234	312	416	520	624	624	728	832
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	6	6	7	8
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	312	312	364	416

- **Фигурное катание на коньках** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №38)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке фигуристов

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

- **Хоккей** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 г. №373)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	3

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9	9	9	9

Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468	468	468

- **Волейбол** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 24.01.2022 г. №41)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	не устанавливается

#### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	16	20	22	24
Общее количество часов в год	234	416	520	832	1040	1144	1248

- **Футбол** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 25.10.2019 г. №8

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

- **Лыжные гонки** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. №250)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

#### Объемы тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов лыжников

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728

- **Мотоциклетный спорт** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 08.12.2017 г. №1060)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих



спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	4	5	7	10	12	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	208	260	364	520	624	624

- **Полиатлон** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденный приказом Минспорта России от 24.12.2021 г. №1036)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

### Требования к объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

Цель программ спортивной подготовки по видам спорта: организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд Владимирской области и РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся не только на базе находящихся в оперативном управлении учреждения спортивных объектов, но и на базах общеобразовательных организаций Ковровского района. С образовательными учреждениями заключены договора безвозмездного пользования.

№	Наименование ОУ	Реквизиты договора	Срок действия
1	МБОУ «Клязьмогородцевская ООШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
2	МБОУ «Красномаяковская ООШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
3	МБОУ «Мелеховская СОШ №1»	От 30.09.2015	Бессрочно
4	МБОУ «Малыгинская СОШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
5	МБОУ «Иваново-Эсинская СОШ»	От 17.12.2015	Бессрочно
6	МБОУ «Осиповская СОШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
7.	МБОУ «Новопоселковская СОШ»	От 23.06.2017	Бессрочно
8.	МБОУ «Большевсегодическая ООШ»	От 23.06.2017	Бессрочно

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПЛАНА НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Вид спорта /направление	Группа и год обучения	Количество часов на 1 группу		Общее количество		Общее количество часов по группам		Всего учебных часов по видам спорта	
		в неделю	в год	групп	детей	в неделю	в год	в неделю	в год
<b>Футбол</b>	НП 1	6	312	1	14	6	312	<b>34</b>	<b>1768</b>
	ТЭ 1	12	624	1	10	12	624		
	ТЭ 3	16	832	1	10	16	832		
<b>Бокс</b>	НП 1	4,5	234	1	10	4,5	234	<b>22,5</b>	<b>1170</b>
	НП 2	6	312	1	10	6	312		
	ТЭ 2	12	624	1	8	12	624		
<b>Волейбол</b>	НП 1	4,5	234	1	14	4,5	234	<b>20,5</b>	<b>1066</b>
	ТЭ 5	16	832	1	12	16	832		
<b>Лыжные гонки</b>	НП 1	6	312	1	14	6	312	<b>24</b>	<b>1248</b>
	ТЭ 4	18	936	1	10	18	936		
<b>Дзюдо</b>	НП 3	4,5	234	2	20	9	468	<b>34</b>	<b>1768</b>
	НП 4	4,5	234	2	20	9	468		
	ТЭ 1	6	312	1	10	6	312		
	ТЭ 3	10	520	1	10	10	520		
<b>Хоккей</b>	НП 1	6	312	1	14	6	312	<b>38</b>	<b>1976</b>
	ТЭ 2	14	728	1	10	14	728		
	ТЭ 5	18	936	1	10	18	936		
<b>Фигурное катание</b>	НП 3	14	728	1	10	14	728	<b>36</b>	<b>1872</b>
	ТГ 4	22	1144	1	8	22	1144		
<b>Мотоциклетный спорт</b>	НП 1	6	312	1	10	6	312	<b>6</b>	<b>312</b>
<b>Полиатлон</b>	НП 1	4,5	234	2	10	9	468	<b>9</b>	<b>468</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210,5</b>	<b>10946</b>	<b>24</b>	<b>244</b>	<b>224</b>	<b>11648</b>	<b>224</b>	<b>11648</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН)  
на 2022-2023 учебный год

№	Ф.И.О. Тренера	Вид	Место занятий	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Ижак М.В.	Футбол	МАУСШ «Дворец спорта» МБОУ «Мелеховская СОШ №1»	6/312				12/624		16/832			<b>34</b>	<b>1768</b>
2.	Емельянов В.В.	Бокс	МАУСШ «Дворец спорта», МБОУ «Иваново-Эсинская СОШ»	4,5/234	6/312				12/624				<b>22,5</b>	<b>1170</b>
3.	Осипов А.М.	Лыжные гонки	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово	6/312							18/936		<b>24</b>	<b>1248</b>
4.	Жадова Н.А.	Волейбол	МАУСШ «Дворец спорта», п. Малыгино	4,5/234								16/832	<b>20,5</b>	<b>1066</b>
5.	Маслаков О.М.	Полиатлон	МАУСШ «Дворец спорта», п. Малыгино	4,5/234 4,5/234									<b>9</b>	<b>468</b>
6.	Начкебия Р.Н.	Дзюдо	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово			4,5/234 4,5/234	4,5/234 4,5/234	6/312	10/520				<b>34</b>	<b>1768</b>
7.	Здоровов М.К.	Хоккей	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово						14/728				<b>14</b>	<b>728</b>
8.	Мурзин А.Р.	Хоккей	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово	6/312								18/936	<b>24</b>	<b>1248</b>
9.	Сахно Н.П.	Фигурное катание	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово			14/728					22/1144		<b>36</b>	<b>1872</b>
10.	Соловьев Н.Н.	Мотоциклетный спорт	МАУСШ «Дворец спорта», п. Мелехово	6/312									<b>6</b>	<b>312</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>24 группы</b>		<b>42/2184</b>	<b>6/312</b>	<b>23/1196</b>	<b>9/468</b>	<b>18/936</b>	<b>36/1872</b>	<b>16/832</b>	<b>40/2080</b>	<b>34/1768</b>	<b>224</b>	<b>11648</b>