


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принято  
На педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ  
«Закамск» г. Перми  
*Протокол №11 от 28.12.2023 г.*

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«СШ «Закамск» г. Перми  
Ю.Н. Росляков  
« 28 » декабря \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Годовой учебный план**  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми  
на 2024 год

Пермь 2023 г.

## **I. Общие сведения:**

1.1. В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Закамск» г. Перми (именуемое в дальнейшем - Учреждение) организован учебно-тренировочный процесс по олимпийским и неолимпийским видам спорта.

1.3. Годовой учебно-тренировочный план (далее – План) разработан на основании:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Министерства спорта России от 16.11.2022 г. №1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

- Приказа Министерства спорта России от 22.11.2022 г. №1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

- Приказа Министерства спорта России от 18.11.2022 г. №1015 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

- Приказа Министерства спорта России от 17.09.2022 г. №733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

- Приказа Министерства спорта России от 09.11.2022 г. №939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»

- Приказа Министерства спорта России от 16.11.2022 г. №1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

- Устава Учреждения

1.2. План определяет максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки спортсменов в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта. План учитывает состояние социума, возможности тренерско-преподавательского коллектива, состояние материально-технической базы Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Баскетбол»

№п/п	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства						
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет			
	4,5		6		8		12		16			20	
	Недельная нагрузка в часах												
Виды подготовки													
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2		2		3		3		4		4			
Минимальная наполняемость групп (человек)													
15		12		6		6		4		4			
1.	Общая физическая подготовка	48	57	60	78	88					118		
2.	Специальная физическая подготовка	34	50	68	102	152					188		
3.	Техническая подготовка	78	95	100	128	104					142		
4.	Тактическая подготовка	30	40	48	88	126					144		
5.	Теоретическая подготовка	8	10	12	16	20					20		
6.	Психологическая подготовка	5	8	10	24	42					58		
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	8	10					14		
8.	Инструкторская практика	0	0	6	8	12					14		
9.	Судейская практика	0	0	4	8	12					14		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	10					22		
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	8	24					36		
12.	Интегральная подготовка	24	42	68	104	168					132		
13	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	48	64					138		
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832					1040		

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		4,5	6	10	16	20		24	
Недельная нагрузка в часах									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2		2	3	3	3	4	4	4	
Минимальная наполняемость групп (человек)									
10			8			4		1	
1.	Общая физическая подготовка	104	114	108	138	142	124	124	
2.	Специальная физическая подготовка	34	54	102	166	190	252	252	
3.	Спортивные соревнования	-	-	12	30	48	60	60	
4.	Техническая подготовка	72	106	198	290	348	358	358	
5.	Тактическая подготовка	3	8	42	84	100	193	193	
6.	Теоретическая подготовка	8	11	14	20	35	40	40	
7.	Психологическая подготовка	4	6	16	56	78	92	92	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	10	12	12	
10.	Судейская практика	-	-	8	10	36	30	30	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	7	12	20	40	40	
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	6	13	30	44	44	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дартс»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
						Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	12	14	20	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Минимальная наполняемость групп (человек)								
		10		6		4	2	
1.	Общая физическая подготовка	116	86	140	122	136	120	
2.	Специальная физическая подготовка	60	105	200	186	196	156	
3.	Спортивные соревнования	-	-	12	22	72	100	
4.	Техническая подготовка	48	105	210	316	455	662	
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	10	20	30	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	20	25	30	
7.	Психологическая подготовка	2	2	10	16	44	42	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	6	
9.	Инструкторская практика	-	-	9	9	15	20	
10.	Судейская практика	-	-	9	9	21	28	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	4	6	6	6	
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	10	6	44	48	
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Лыжные гонки»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап Начальной подготовки		Учебно-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	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	10	16	20	24				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4				
		Минимальная наполняемость групп (человек)									
		12									
1.	Общая физическая подготовка	143	182	218	296	280	214				
2.	Специальная физическая подготовка	44	78	156	262	380	486				
3.	Техническая подготовка	36	34	88	98	120	114				
4.	Тактическая подготовка	1	2	6	14	20	30				
5.	Теоретическая подготовка	2	2	6	14	20	30				
6.	Психологическая подготовка	1	2	4	8	12	16				
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	8	26				
8.	Инструкторская практика	0	0	5	12	15	19				
9.	Судейская практика	0	0	5	14	15	19				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	10	20	40				
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	12	24	42				
12.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	16	86	126	212				
	Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248				

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Пулевая стрельба»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
4,5	6	12	14	20	24			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	4		4	
Минимальная наполняемость групп (человек)								
8		6		2	1			
1.	Общая физическая подготовка	90	97	129	113	130	120	
2.	Специальная физическая подготовка	58	63	200	170	160	133	
3.	Спортивные соревнования	-	6	16	60	90	180	
4.	Техническая подготовка	35	80	223	300	480	600	
5.	Тактическая подготовка	20	20	10	15	20	25	
6.	Теоретическая подготовка	15	20	5	10	20	20	
7.	Психологическая подготовка	10	20	5	10	20	25	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	10	10	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	10	15	30	35	
10.	Судейская практика	-	-	10	15	30	35	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	5	10	10	
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	5	5	40	55	
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Футбол»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Виды подготовки		4,5	6	10	12	16	18	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2		2	3	3	3	4	4	
Минимальная наполняемость групп (человек)								
		14		12		6	4	
1.	Общая физическая подготовка	32	42	76	86	82	76	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	58	82	86	
3.	Спортивные соревнования	-	-	42	46	89	86	
4.	Техническая подготовка	112	140	186	116	82	74	
5.	Тактическая подготовка	2	3	20	38	60	100	
6.	Теоретическая подготовка	1	2	12	18	40	80	
7.	Психологическая подготовка	1	1	10	22	60	80	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	8	8	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	4	8	14	13	
10.	Судейская практика	-	-	8	8	14	13	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	12	12	12	
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	36	57	66	
13.	Интегральная подготовка	76	112	108	168	232	242	
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936	