

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
МАУ ДО «Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
(протокол № 3 от 29 августа 2025 г.)

Подписано цифровой подписью

Серийный номер:

00D88490C8DF9210408251EE3CCEF2D42E

Владелец: Тунгулов Сергей Николаевич,
Директор

Действителен: с 07.11.24 по 31.12.26

Дата: 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Управляющим советом
МАУ ДО «Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
(протокол № 4 от 29 августа 2025 г.)
от 29 августа 2025 г.

Подписано цифровой подписью

Серийный номер:

00D88490C8DF9210408251EE3CCEF2D42E

Владелец: Тунгулов Сергей Николаевич,
Директор

Действителен: с 07.11.24 по 31.12.26

Дата: 29.08.2025

Советом обучающихся

Протокол № 4 от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖЕНО

Приказом
МАУ ДО «Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
(протокол № 3 от 29 августа 2025 г.)
от 29 августа 2025 г.

Подписано цифровой подписью

Серийный номер:

00D88490C8DF9210408251EE3CCEF2D42E

Владелец: Тунгулов Сергей Николаевич,
Директор

Действителен: с 07.11.24 по 31.12.26

Дата: 29.08.2025

Советом обучающихся

Протокол № 4 от 29 августа 2025 г.

Учебный план
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Улап»
Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики
на 2025-2026 учебный год

2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральными законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329 - ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Уставом МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики.

Учебный план направлен на достижение основных целей МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики - создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально - технические, региональные условия, кадровый состав, календарь республиканских и районных соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы разработаны с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- план воспитательной и профориентационной работы;

- систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики направлены на физкультурно-спортивную деятельность (по программе спортивной подготовки - для обучающихся от 8 лет, общеразвивающие программы - для обучающихся от 6 лет):

- **армрестлинг** (юноши и девушки) – дополнительная предпрофессиональная программа, рассчитанная на 8 лет (33 учебных недели);

- **бадминтон** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **баскетбол** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели) и (33 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **бокс** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **волейбол** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33, 37 и 44 учебных недели);

- **вольная борьба** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33, 37 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33, 37 и 44 учебных недели);

- **легкая атлетика** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 8 лет обучения (33, 37 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33, 37 и 44 учебных недели);

- **лыжные гонки** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33 учебных недели);

- **пауэрлифтинг** (мальчики и девочки) - дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (33 учебных недели);

- **плавание** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию, рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (37 и 44 учебных недели);

- **самбо** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);

- **стрельба из лука** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели);

- **футбол** (мальчики) - дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (44 учебных недели);

- **хоккей с шайбой** (мальчики) - дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (44 учебных недели);

МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики организует учебно-тренировочные занятия по программам спортивной подготовки и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-

образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным образовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеразвивающих программ - 2 астрономических часа;
- для дополнительных программ спортивной подготовки для групп начальной подготовки:

- на 1-2 года обучения - 2 астрономических часа;
- на 3-4 года обучения - 2 астрономических часа;
- на 5-6 года обучения - 2-3 астрономических часа;

Учебно-тренировочный подготовки:

- на 1 года обучения - 2-3 астрономических часа;
- на 2 года обучения - 2-3 астрономических часа;

Для дополнительных предпрофессиональных программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Группа начальной подготовки образовательной программы должен предусмотреть изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области начальной подготовки:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- специальное и содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебно-тренировочной группы образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области учебно-тренировочной группы:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области учебно-тренировочной группы:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;

- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» **для начальной подготовки:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

для учебно-тренировочной группы.

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка»

для начальной подготовки:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

для учебно-тренировочной группы:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «вид спорта»

для начальной подготовки:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для учебно- тренировочной группы:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

для начальной подготовки и учебно- тренировочной группы:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» **для учебно- тренировочной группы:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»

для начальной подготовки и учебно- тренировочной группы:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, -
- связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

В предметной области «хореография и (или) акробатика»

для начальной подготовки и учебно- тренировочной группы

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально -необходимых физических

качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»

для начальной подготовки и учебно-тренировочной группы:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

для начальной подготовки и учебно-тренировочной группы:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,

- освоение и совершенствование двигательных навыков;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- содействие гармоничному формированию растущего организма.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

1) научно-педагогической помощи:

- разработка и внедрение общеобразовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности;

- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

2) консультативно-методической помощи:

- проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ;

- методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;

- организация и проведение районных спартакиад школьников;
- организация и проведение районных и республиканских соревнований;
- аттестация тренеров-преподавателей СШ.

Повышение квалификации.

1. Своевременное прохождение курсов повышения квалификации тренеров- преподавателей проводится 1 раз в 3 года.
- 2.Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- 3.Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- 4.Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
5. Обеспечение современной методической литературой.
6. Изучение правил соревнований и изменений в них.
7. Аттестация тренеров-преподавателей.
8. Самообразование.
9. Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Общий режим работы СШ

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в СШ не ранее 6.45 ч, окончание - не позднее - до 21.30 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап спортивно-оздоровительной группы	1-4 года обучения	15	30	6
Этап начальной подготовки	1-2 годы обучения	14	30	7-9
	3-4 годы обучения	14	30	9-10
	5-6 годы обучения	14	25	10-11

Учебно-тренировочный этап	1 год обучения	12	25	10
	2 год обучения	10	20	12

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (астрономический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (астрономический час)
Этап спортивно - оздоровительный этап	1-4 года обучения	1-6	1-6	44 -264
Этап начальной подготовки	1-2 годы обучения	6	3-6	264
	3-4 годы обучения	8	3-4	352
	5-6 годы обучения	10	4-5	440
Этап учебно-тренировочный этап	1 год обучения	12	4-5	528
	2 год обучения	14	5-6	616

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на базовый уровень сложности

Требования	Этап начальной подготовки		
	1 -2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	7-9	8-10	10-11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование 1 раз в год
Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана		Не менее 85%	Не менее 85%

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на учебно – тренировочные группы

Требования	Учебно - тренировочные группы	
	1 год обучения	2 год обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	12
Медицинские требования	медицинское обследование 1 раз в год	
Нормативы по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	Не ниже 2 юн.	Не ниже 1 юн.

Уровни соревнований	Согласно программным требованиям	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики Чувашской Республики на 2025-2026 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	16	8	4
2	Общая физическая подготовка	110	55	17
3	Специальная физическая подготовка	80	40	12
4	Технико-тактическая подготовка	42	21	7
5	Соревнования	12	6	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	2	2
7	Нагрузка в неделю	6	3	1
8	Общее количество часов (44 недели)	264	132	44

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	13	6	2
2	Общая физическая подготовка	94	47	15
3	Специальная физическая подготовка	68	34	11
4	Технико-тактическая подготовка	35	17	6
5	Соревнования	10	5	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2	1
7	Нагрузка в неделю	6	3	1
8	Общее количество часов (37 недели)	222	111	37

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	
1	Теоретическая подготовка	12	6
2	Общая физическая подготовка	84	42
3	Специальная физическая подготовка	68	34
4	Технико-тактическая подготовка	30	15
5	Соревнования	2	1
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	1
7	Нагрузка в неделю	6	3
8	Общее количество часов (33 недели)	198	99

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономное учреждение дополнительного образования «МАУ ДО
«Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской
Республики на 2025-2026 учебный год по программе спортивной подготовки.

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 18	10 - 20	10 - 15	10 - 12
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	20 - 30	20 - 30	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка				10 - 15	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30
2	Вариативные предметные области					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4	Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
7	Общее количество часов (44 недели)	264	352	440	528	616
7	Нагрузка в неделю	6	8	10	12	14

п/п	Отделения	Этапы подготовки, количество групп и количество часов												Всего часов
		Этап спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки						Этап учебно-тренировочной подготовки				
		1 год обучения		1-2 год обучения		3-4 год обучения		5-6 год обучения		1 год обучения		2 год обучения		
Кол иче ств о гру пп	Коли честв о часов	Кол иче ств о гру пп	Коли честв о часов	Кол иче ств о гру пп	Коли честв о часов	Коли честв о груп п	Коли честв о часов	Коли честв о груп п	Коли честв о часов	Кол иче ств о гру пп	Кол иче ств о час ов			
1.	Армрестлинг					1	8						8	
2.	Баскетбол					1	8					1	12	20
3.	Бокс	1	6			3	26							32
4.	Волейбол	7	40	3	22	1	8			2	24			94
5.	Вольная борьба	5	28			3	34					2	24	86
6.	Легкая атлетика	3	18			1	10							28
7.	Лыжные гонки	2	10			3	28							38
8.	Пауэрлифтинг	1	6											6
9.	Плавание	1	6	2	16									22
10.	Самбо	1	6			1	8							14
11.	Стрельба из лука							1	8			1	18	26
12.	Футбол	6	32			2	16							48
13.	Хоккей	1	4							1	12			16
14.	Мас-рестлинг	1	6											6
														444

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№	Наименование деятельности	Наличие
1	Армрестлинг	- тренажерный зал: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
2	Баскетбол	- спортивные залы: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики, МБОУ «Кугесьский лицей» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
3	Бокс	- зал бокса: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики. - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
4	Волейбол	- спортивные залы: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики, «Вурман-Сюктерская СОШ», МБОУ «Атлашевская СОШ», МБОУ «Кугесьский лицей» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
5	Вольная борьба	- спортивные залы: МБОУ «Атлашевская СОШ», «Абашевская СОШ», «Абашевский клуб-музей» - по договору безвозмездного пользования, - зал борьбы «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики, - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
6	Легкая атлетика	- спортивные залы, стадионы: МБОУ «Кугесьский лицей», МБОУ «Атлашевская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
7	Лыжные гонки	- спортивные залы и стадионы: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики, МБОУ «Сятра-Лапсарская ООШ», МБОУ «Анат - Кинярская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
8	Пауэрлифтинг	- тренажерный зал: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики. - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
9	Плавание	- бассейны: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики. - спортивный инвентарь - учебные программы - методическое обеспечение

10	Самбо	- залы борьбы: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
11	Стрельба из лука	- тир: МБОУ «Кугесьская СОШ №1» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
12	Мас-рестлинг	- спортивные залы: МБОУ «Анат - Киньярская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
13	Футбол	- спортивные залы: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики, МБОУ «Тренькасинская СОШ», МБОУ «Атлашевская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
14	Хоккей	- хоккейная коробка: «МАУ ДО «Спортивная школа «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение