

«Рассмотрено»
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

на 2023-2024 учебный год

п. Волоконовка -2023 г.

1. Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУ ДО ДЮСШ разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;

-приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 985 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1003 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

Уровня учреждения:

-Устав МБУ ДО ДЮСШ;

-Программа развития МБУ ДО ДЮСШ;

-Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ на 2023-2024 учебный год;

-Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта ушу, футбол, волейбол, гиревой спорт, рукопашный бой, легкая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг;

-Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта ушу, футбол, волейбол, гиревой спорт, рукопашный бой, легкая атлетика, настольный теннис, плавание.

Цель учебно-тренировочного плана: содействие реализации образовательной программы МБУ ДО ДЮСШ.

Задачи учебно-тренировочного плана:

-физическое воспитание и физическое развитие личности обучающихся;

-приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

-физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; -укрепление здоровья;

-выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

-создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;

-подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебно-тренировочного плана являются:

-На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

-На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2. Режим работы учреждения

Учебный год в МБУ ДО ДЮСШ начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта ушу, футбол, волейбол, гиревой спорт, рукопашный бой, легкая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг;
- дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта ушу, футбол, волейбол, гиревой спорт, рукопашный бой, легкая атлетика, настольный теннис, плавание.

Обучение осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и на 46 недель в год для реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий, по распоряжению учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;

- на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУ ДО ДЮСШ:

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы								Всего
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Футбол	1	-	6	-	2	-	1	1	1	12
Волейбол	11	-	-	1	2	-	1	-	-	15
Гиревой спорт	-	1	1	1	-	-	-	1	-	4
Ушу	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Легкая атлетика	1	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Настольный теннис	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Рукопашный бой	1	-	-	-	2	-	-	-	-	3
Армрестлинг	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Пауэрлифтинг	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
Плавание	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Итого:	19	3	9	4	8	-	2	2	1	48

Количество учащихся в МБУ ДО ДЮСШ:

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы								Всего
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Футбол	15	0	93	0	36	0	15	16	14	189
Волейбол	187	0	0	22	38	0	12	0	0	259
Гиревой спорт	0	15	15	15	0	0	0	13	0	58
Ушу	15	0	0	0	15	0	0	0	0	30
Легкая атлетика	15	17	0	0	15	0	0	0	0	47
Настольный теннис	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15
Рукопашный бой	20	0	0	0	42	0	0	0	0	62
Армрестлинг	0	0	0	30	0	0	0	0	0	30
Пауэрлифтинг	0	16	30	0	0	0	0	0	0	46
Плавание	58	0	0	0	0	0	0	0	0	58
Итого:	325	48	138	67	146	0	27	29	14	794

4. Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2023-2024 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 3-х этапов:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В результате изучения разделов, обучающиеся спортивной школы, могут соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

-в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

Учебно-тренировочный каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм текущей, промежуточной и итоговой аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Учебно-тренировочный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области начальной подготовки – 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; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области учебно-тренировочных группах - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области учебно-тренировочных группах – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Учебный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных нормативов.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебно-тренировочного плана обеспечивают индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание учебно-тренировочных занятий соответствует утвержденным программам по видам спорта.

МБУ ДО ДЮСШ проводит свой учебно-тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для корректировки своей деятельности учреждение использует следующие критерии:

А) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся на ряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

В) на учебного-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Основные виды содержания разделов 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 ДЮСШ 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 календарем спортивно-массовых мероприятий.
- 8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся МБУ ДО ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
- 9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Учебный план по игровым видам спорта (футбол, волейбол, настольный теннис): Цели, задачи и направления образовательной программы.

Детско-юношеская спортивная школа реализует образовательную программу, основные цели которой – развитие мотивации личности к познанию, творчеству, самосовершенствованию и профессиональному самоопределению; воспитание патриотизма, дружбы, чувства преданности к коллективу, команде, Родине; формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность

всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья.
- Воспитание волевых, морально стойких граждан страны.
- Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды Белгородской области, Российской Федерации.

ДЮСШ осуществляет учебно-тренировочный процесс со спортивно-оздоровительными группами (общеразвивающие программы), группами начальной подготовки и учебно-тренировочной (программы спортивной подготовки).

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся следующие задачи:

- обеспечение стабильности занимающихся, посещаемости ими учебно-тренировочных занятий;
- выявление динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- освоение обучающимися основ гигиены и самоконтроля.

На начальном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и физическое развитие;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в спортивной школе видам спорта;
- утверждение здорового образа жизни;
- выявление в процессе систематических занятий перспективных детей и подростков для специализированных занятий в избранном виде спорта;
- приобретение обучающимися навыков гигиены и самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.

Развивающие задачи.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования способствуют развитию у юных игроков:

- волевых черт характера;
- оперативного мышления и памяти специализированного восприятия;
- способности произвольно управлять действиями и эмоциями;
- спортивного интеллекта;
- свойств внимания;
- аккуратности;

- межличностных отношений;
- способности к самостоятельному восстановлению.

Годовой учебно-тренировочный план для отделения футбол, (в часах)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4.5	6	6	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		14	14		12		12		
1.	Общая физическая подготовка	118	138	-	250	-	152	152	152
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	-	94	-	172	172	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	-	14	-	18	18	18
4.	Техническая подготовка	34	50	-	48	-	162	162	162
5.	Тактическая подготовка	4	6	-	62	-	28	28	28
6.	Теоретическая подготовка	12	14	-	10	-	24	24	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	-	10	-	10	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	-	4	-	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	-	18	18	18
10.	Судейская практика	-	-	-	14	-	18	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	-	4	-	9	9	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	-	4	-	9	9	9
Общее количество часов в год:		234	312	-	520	-	624	624	624
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	25	34	-	50	-	68	68	68
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	10	-	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	-	60	-	72	72	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения футбол (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка	138
2.	Специальная физическая подготовка	86
3.	Участие в спортивных соревнованиях	50
4.	Техническая подготовка	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4
6.	Инструкторская и судейская практика	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Общее количество часов в год		312

Годовой учебно-тренировочный план для отделения волейбол, (в часах)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4.5	6	6	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		14	14		12		12		
1.	Общая физическая подготовка	-	-	138	250	-	152	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	86	94	-	172	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	14	-	18	-	-
4.	Техническая подготовка	-	-	50	48	-	162	-	-
5.	Тактическая подготовка	-	-	6	62	-	28	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	14	10	-	24	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	2	10	-	10	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2	4	-	4	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	-	18	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	14	-	18	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	4	4	-	9	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	-	9	-	-
Общее количество часов в год:		-	-	312	520	-	624	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	-	-	34	50	-	68	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	2	10	-	4	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	36	60	-	72	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения волейбол (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Минимальная наполняемость групп (человек)	
		15	15
1.	Общая физическая подготовка	138	98
2.	Специальная физическая подготовка	86	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	50	2
4.	Техническая подготовка	26	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	12
6.	Инструкторская и судейская практика	4	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4
Всего часов в год (46 недель):		276	184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		36	24
Общее количество часов в год		312	208

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе секции настольного тенниса, (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек)
15		
1.	Общая физическая подготовка	98
2.	Специальная физическая подготовка	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2
4.	Техническая подготовка	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
Общее количество часов в год		208

Учебный план по спортивным единоборствам (рукопашный бой, ушу, армреслинг):

1) содержит следующие предметные области в начальной подготовки и учебно-тренировочные уровни:

- теоретические основы физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- общая физическая подготовка:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- избранный вид спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- другие виды спорта и подвижные игры:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- техничко-тактическая и психологическая подготовка:
 - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- 2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:
 - построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
 - преимственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
 - повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
 - использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

Годовой учебно-тренировочный план для отделения ушу, (в часах)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4.5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		10	10		8			8	
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	160	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	116	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	-	-	-	112	-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	14	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	20	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	8	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	4	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-
Общее количество часов в год:		-	-	-	468	-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	50	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	-	4	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	-	54	-	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения секции ушу, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		6
1.	Общая физическая подготовка	156
2.	Специальная физическая подготовка	68
3.	Техническая подготовка	23
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		276
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		36
<i>ИТОГО часов в год</i>		312

Годовой учебно-тренировочный план для отделения рукопашный бой, (в часах)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4.5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		12	12		10		10		
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	160	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	116	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	-	-	-	112	-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	14	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	20	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	8	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	4	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-
Общее количество часов в год:		-	-	-	468	-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	50	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	-	4	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	-	54	-	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения секции рукопашного боя, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		6
1.	Общая физическая подготовка	156
2.	Специальная физическая подготовка	68
3.	Техническая подготовка	23
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		276
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		36
<i>ИТОГО часов в год</i>		312

Годовой учебно-тренировочный план для отделения армрестлинг, (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4.5	6	6	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		10	10		8			8	
1.	Общая физическая подготовка	-	-	250		-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	94		-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14		-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	-	-	48		-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка	-	-	62		-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	10		-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	10		-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	4		-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	6		-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	14		-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	4		-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4		-	-	-	-
Общее количество часов в год:		-	-	520		-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	-	-	50		-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	10		-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	60		-	-	-	-

Учебный план по силовым видам спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг):

3) содержит следующие предметные области начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

- теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- избранный вид спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- другие виды спорта и подвижные игры:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

- техничко-тактическая и психологическая подготовка:

-освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

-приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

-умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

-умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

-умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-преимственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

Годовой учебно-тренировочный план для отделения пауэрлифтинг, (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		6	6	6	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		8	8		6		6		
1.	Общая физическая подготовка	138	138	138	-	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	86	86	86	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	50	50	50	-	-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	14	14	14	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	-	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	-	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	-	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год:		312	312	312	-	-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	34	34	34	-	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		36	36	36	-	-	-	-	-

Годовой учебно-тренировочный план для отделения гиревого спорта, (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		6	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		10	10		8			8	
1.	Общая физическая подготовка	138	138	138	-	-	-	152	-
2.	Специальная физическая подготовка	86	86	86	-	-	-	172	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	-	-	-	18	-
4.	Техническая подготовка	50	50	50	-	-	-	162	-
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	-	-	-	28	-
6.	Теоретическая подготовка	14	14	14	-	-	-	24	-
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	-	-	-	10	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	-	-	-	4	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	18	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	18	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	-	-	-	9	-
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	-	-	-	9	-
Общее количество часов в год:		312	312	312	-	-	-	624	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	34	34	34	-	-	-	68	-
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	-	-	4	-
Общее количество часов на самоподготовку		36	36	36	-	-	-	72	-

Учебный план по циклическим видам спорта (легкая атлетика, плавание):

1) содержит следующие предметные области начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

углубленного и базового уровней:

- теоретические основы физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- общая физическая подготовка:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- избранный вид спорта:
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- другие виды спорта и подвижные игры;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Годовой учебно-тренировочный план для отделения легкой атлетике, (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка							
		4,5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3				
		Наполняемость групп (человек, мин.)							
		10	10		8			8	
1.	Общая физическая подготовка	118	-	-	160	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	58	-	-	116	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	34	-	-	112	-	-	-	-
5.	Тактическая подготовка	4	-	-	14	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	12	-	-	20	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	-	-	8	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	4	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	6	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	6	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	2	-	-	6	-	-	-	-
Общее количество часов в год:		234	-	-	468	-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год									
1.	Общая физическая подготовка	25	-	-	50	-	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	2	-	-	4	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		27	-	-	54	-	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе секции легкой атлетики, (в часах)

<i>№ п/п</i>	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
<i>ИТОГО часов в год</i>		208

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию, (в часах)

<i>№ п/п</i>	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
<i>ИТОГО часов в год</i>		208

5. Формы промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка уровня развития физических качеств происходит через промежуточную аттестацию обучающихся, проводимую 2 раза в год (в начале и конце учебного года) в виде контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;
- контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов, обучающихся при помощи выполнения тестовых упражнений на всех этапах обучения по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по видам спорта. Контрольные нормативы (тестовые упражнения) разрабатываются с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и утверждаются директором МБУ ДО ДЮСШ (Положение о приеме контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО ДЮСШ приложение №1)

Итоговая аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольно-переводных испытаний.

В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательной программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

6. Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

1. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУДО ДЮСШ, 2023 г.

3. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

5. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная МБУДО ДЮСШ, 2023 г.

8. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

10. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденная МБУДО ДЮСШ, 2023 г.

11. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

12. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 944 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»;

13. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденная МБУДО ДЮСШ, 2023 г.

14. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;

15. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденная МБУДО ДЮСШ, 2023 г.

16. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ушу», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

17. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

18. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.

19. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 985 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;

20. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.
21. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «рукопашный бой», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.
22. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1003 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»;
23. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.
24. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
25. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденная МБУ ДО ДЮСШ, 2023 г.
26. minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;
27. edu.gov.ru - официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации;
28. fcpsr.ru – официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва;