

«Утверждаю»:

и.о. директора МАУДО «СШ Кваркенского района»

\_\_\_\_\_ Н.В. Елатанцев

приказ от 28.08.2023 г. № 51

«Согласовано»

Заместитель директора МАУДО «СШ Кваркенского района»

\_\_\_\_\_ Л.Р. Утикаева

**Учебный план  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа Кваркенского района» на 2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка.**

**Общие положения**

Учебный план МАУДО «СШ Кваркенского района» разработан в соответствии с нормативными документами:

*Федерального уровня:*

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПин 2.4.3648-20), от 28.09.2020 г. № 28;

Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства спорта РФ № 57 от 27 января 2023 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

*Уровня учреждения:*

Устав МАУДО «СШ Кваркенского района»;

Приказ МАУДО «СШ Кваркенского района» «Об утверждении тарификации административного и тренерско-преподавательского состава МАУДО «СШ Кваркенского района» на 2023-2024 учебный год».

Дополнительные образовательные общеразвивающие программы и программы спортивной подготовки по видам спорта.

**Цель учебного плана.** Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы МАУДО «СШ Кваркенского района».

Учебный год в МАУДО «СШ Кваркенского района» начинается 1 сентября 2023 г. и заканчивается 31 августа 2024 г.

**Тренировочные занятия по видам спорта проводятся:**

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанным в МАУДО «СШ Кваркенского района», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным МАУДО «СШ Кваркенского района», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6

недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;

### **Тренировочные занятия с обучающимися:**

Режим тренировочных занятий соответствует этапам спортивной подготовки и годам обучения и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Реализация образовательных программ может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день не должна превышать:

на спортивно – оздоровительном этапе - двух часов;

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия определяется:

в академических часах (1 час - 40 минут) для обучающихся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам;

в астрономических часах (1 час – 60 минут) для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Регламентирование образовательного процесса:

1. Продолжительность занятий в учебные дни – не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни – не более 4-х часов в день. После 20 мин теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью 10 минут.

2. Тренировочные занятия в МАУДО «СШ Кваркенского района» начинаются – согласно тарификации и утвержденному расписанию не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

**Основными формами тренировочного процесса МАУДО «СШ Кваркенского района» являются:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях;
- инструкторская и судейская практика, - осуществление образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.
- индивидуальные или групповые онлайн – занятия;
- комбинированные занятия с использованием online и offline режимов
- видеолекция;
- ontime - консультация.

### **Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

**Учебный план складывается из этапа подготовки и годов обучения, преемственно связанных между собой:**

- спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе -1 год,
- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет,
- учебно - тренировочный этап – 4-5 лет.

### **Учебный план каждого этапа определяет:**

объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

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

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

- групповые тренировочные занятия, в т.ч. с использованием ДОТ;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований), в т.ч. с использованием ДОТ;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-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 учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

**Вид спорта: волейбол.**

**Учебный план для СОГ (1 час в неделю, 36 недель).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
1.1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1	-	1	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
1.3	Правила игры в волейбол и методика судейства	1	-	1	текущий
1.4	Техническая подготовка волейболистов	1	-	1	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		9	9	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		3	3	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника нападения</i>		4		
	Стойки. Перемещения		1		
	Подачи		1		
	Передачи		1		
	Нападающие удары		1		
4.2	<i>Техника защиты</i>		3		
	Перемещения		1		
	Приём мяча		1		
	Блок		1		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		3		
	Индивидуальные действия		1		
	Групповые действия		1		
	Командные действия		1		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		3		
	Индивидуальные действия		1		
	Групповые действия		1		
	Командные действия		1		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>

<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	
---------------	----------	----------	-----------	--

**Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 46 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам и самостоятельно).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	
1.1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	4	-	4	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	10	-	10	текущий
1.3	Правила игры в волейбол и методика судейства	11	-	11	текущий
1.4	Техническая подготовка волейболистов	2	-	2	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника нападения</i>		28		
	Стойки. Перемещения		7		
	Подачи		7		
	Передачи		7		
	Нападающие удары		7		
4.2	<i>Техника защиты</i>		28		
	Перемещения		9		
	Приём мяча		9		
	Блок		10		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		11		
	Индивидуальные действия		3		
	Групповые действия		3		
	Командные действия		5		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		11		
	Индивидуальные действия		3		
	Групповые действия		3		
	Командные действия		5		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>79</b>	<b>79</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Медицинское обследование</b>		<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>9.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>285</b>	<b>312</b>	

Учебный план для групп НП, ТГ.

№ п/п	Разделы подготовки		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		До двух лет	Свыше двух лет					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	%	30	28	28	23	23	20	20	20	10	10	8	9
		час	70	116	116	119	119	166	166	166	104	104	91	112
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	%	13	12	12	15	15	16	16	16	21	21	21	20
		час	30	50	50	78	78	133	133	133	218	218	240	249
3	Техническая подготовка (ТехП)	%	22	24	24	25	25	26	26	26	26	26	27	26
		час	52	100	100	130	130	216	216	216	270	270	309	325
4	Теоретическая Подготовка (ТеП)	%	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		час	9	20	20	16	16	25	25	25	42	42	46	50
5	Тактическая подготовка (ТакП)	%	11	12	12	17	17	18	18	18	21	21	21	24
		час	26	50	50	88	88	150	150	150	218	218	240	300
6	Психологическая подготовка (ПП)	%	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2
		час	7	13	13	21	21	25	25	25	42	42	46	25
7	Интегральная подготовка (ИП)	%	17	16	16	13	13	14	14	14	14	14	15	15
		час	40	67	67	68	68	117	117	117	146	146	172	187
	<b>Общее количество часов в год</b>	час	234	416	416	520	520	832	832	832	1040	1040	1144	1248
	<b>Количество часов в неделю</b>	час	4,5	8	8	10	10	16	16	16	20	20	22	24

## Вид спорта: греко – римская борьба.

### Учебный план для СОГ (1 час в неделю, 36 недель).

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
1.1	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	1	-	1	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
1.3	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	1	-	1	текущий
1.4	Техническая подготовка борцов.	1	-	1	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника подготовленности</i>		4		
	Техническая разносторонность с высоким уровнем эффективности		1		
	Техническая специализация на основе индивидуальных комплексов приемов		1		
	Овладение четырьмя - шестью индивидуальными последовательностями с высокой соревновательной надежностью		1		
	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий		1		
4.2	<i>Техника защиты</i>		3		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		1		
	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)		1		
	Усиление применения комбинаций в стойке и в борьбе лежа		1		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		3		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		1		
	Овладение деталями технических действий в постоянных учебных условиях		1		
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном техническом действии		1		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		3		
	Совершенствование эффективности выполнения тактических действий		1		
	Совершенствование тактических действий в нестандартных условиях		1		
	Ознакомление с прикладными вариантами тактических действия		1		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	

**Учебный план для СОГ (2 часа в неделю, 32 недели).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
1.1	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	2	-	2	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2	текущий
1.3	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	2	-	2	текущий
1.4	Техническая подготовка борцов.	1	-	1	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника подготовленности</i>		8		
	Техническая разносторонность с высоким уровнем эффективности		2		
	Техническая специализация на основе индивидуальных комплексов приемов		2		
	Овладение четырьмя - шестью индивидуальными последовательностями с высокой соревновательной надежностью		2		
	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий		2		
4.2	<i>Техника защиты</i>		6		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		2		
	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)		2		
	Усиление применения комбинаций в стойке и в борьбе лежа		2		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		6		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		2		
	Овладение деталями технических действий в постоянных учебных условиях		2		
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном техническом действии		2		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		6		
	Совершенствование эффективности выполнения тактических действий		2		
	Совершенствование тактических действий в нестандартных условиях		2		
	Ознакомление с прикладными вариантами тактических действия		2		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	

**Учебный план для СОГ (4 часа в неделю, 32 недели).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
1.1	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	2	-	2	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2	текущий
1.3	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	2	-	2	текущий
1.4	Техническая подготовка борцов.	2	-	2	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>38</b>	<b>38</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника подготовленности</i>		<i>16</i>		
	Техническая разносторонность с высоким уровнем эффективности		4		
	Техническая специализация на основе индивидуальных комплексов приемов		4		
	Овладение четырьмя - шестью индивидуальными последовательностями с высокой соревновательной надежностью		4		
	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий		4		
4.2	<i>Техника защиты</i>		<i>12</i>		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		4		
	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)		4		
	Усиление применения комбинаций в стойке и в борьбе лежа		4		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	
5.1	<i>Тактика нападения</i>		<i>13</i>		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		5		
	Овладение деталями технических действий в постоянных учебных условиях		4		
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном техническом действии		4		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		<i>13</i>		
	Совершенствование эффективности выполнения тактических действий		5		
	Совершенствование тактических действий в нестандартных условиях		4		
	Ознакомление с прикладными вариантами тактических действия		4		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>120</b>	<b>128</b>	

**Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 46 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам и самостоятельно).**



№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	
1.1	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	4	-	4	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	10	-	10	текущий
1.3	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	11	-	11	текущий
1.4	Техническая подготовка борцов.	2	-	2	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника подготовленности</i>		28		
	Техническая разносторонность с высоким уровнем эффективности		7		
	Техническая специализация на основе индивидуальных комплексов приемов		7		
	Овладение четырьмя-шестью индивидуальными последовательностями с высокой соревновательной надежностью		7		
	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий		7		
4.2	<i>Техника защиты</i>		28		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		9		
	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)		9		
	Усиление применения комбинаций в стойке и в борьбе лежа		10		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		11		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		3		
	Овладение деталями технических действий в постоянных учебных условиях		3		
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном техническом действии		5		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		11		
	Совершенствование эффективности выполнения тактических действий		3		
	Совершенствование тактических действий в нестандартных условиях		3		
	Ознакомление с прикладными вариантами тактических действия		5		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>79</b>	<b>79</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Медицинское обследование</b>		<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>9.</b>	<b>Аттестация(контрольные испытания)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>285</b>	<b>312</b>	

Учебный план для групп НП, ТГ.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ			
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-4 год обучения)		до трех лет (1-3 год обучения)		свыше трех лет (4 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		10		12		20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				4-8			
		1.	ОФП	141	60%	175	56%	239	46%	237	38%	270	26%
2.	Специальная физическая подготовка	47	20%	62	20%	94	18%	119	19%	208	20%		
3.	Техническая подготовка	14	6%	19	6%	52	10%	94	15%	135	13%		
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	12%	44	14%	94	18%	106	17%	260	25%		
5.	Инструкторская и судейская практика					10	2%	12	2%	31	3%		
6.	Медицинские, медико-биологические и вос становительные мероприятия, тестирование	4	2%	12	4%	21	4%	37	6%	63	6%		
7.	Участие в спортивных соревнованиях					10	2%	19	3%	73	7%		
Общее количество часов в год		234		312		520		624		1040			

## Вид спорта: лыжные гонки

### Учебный план для СОГ (1 час в неделю, 32 недели).

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1	-
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	-
1.3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	1	-
1.4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>15</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	5	-	5
2.2	Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	5	-	5
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	5	-	5
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
3.1	Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	15	-	15
3.2	Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	15	-	15
3.3	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	15	-	15
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
4.1	Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения.	1	-	1
4.2	Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок).	1	-	1
4.3	Изучение элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).	1	-	1
4.4	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах классическими и коньковыми ходами.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Прием контрольных нормативов, промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>

### Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 32 недели).

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	1	1	-

	Российские лыжники на Олимпийских играх.			
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	-
1.3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	1	-
1.4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1	-
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	-
1.6	Основные средства восстановления.	1	1	-
1.7	Оценка уровня занятий по теории лыжного спорта.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>80</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	20	-	20
2.2	Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	20	-	20
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	10	-	10
2.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	30	-	30
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>45</b>
3.1	Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	15	-	15
3.2	Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	15	-	15
3.3	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	15	-	15
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
4.1	Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения.	10	-	10
4.2	Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок).	15	-	15
4.3	Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).	15	-	15
4.4	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах классическими и коньковыми ходами.	10	-	10
<b>5.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b>Прием контрольных нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>8.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>192</b>	<b>7</b>	<b>185</b>

**Вид спорта: настольный теннис.**

**Учебный план для СОГ (1 час в неделю, 36 недель).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая	Практическая	Всего	

		подготовка	подготовка		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
1.1	История развития настольного тенниса. Общие основы настольного тенниса	1	-	1	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
1.3	Правила игры в настольный теннис и методика судейства	1	-	1	текущий
1.4	Техническая подготовка теннисистов	1	-	1	текущий
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника нападения</i>		<b>4</b>		
	Стойки. Перемещения		1		
	Подачи		1		
	Передачи		1		
	Нападающие удары		1		
4.2	<i>Техника защиты</i>		<b>3</b>		
	Перемещения		1		
	Приём мяча		1		
	Блок (подставка)		1		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	текущий
5.1	<i>Тактика нападения</i>		<b>3</b>		
	Индивидуальные действия		2		
	Групповые действия		1		
5.2	<i>Тактика защиты.</i>		<b>3</b>		
	Индивидуальные действия		2		
	Групповые действия		1		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация (контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	

### Учебный план для СОГ (3 часа в неделю, 32 недели).

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
1.1	История развития настольного тенниса. Общие основы настольного тенниса	1	-	1	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
1.3	Правила игры в настольный теннис и методика судейства	1	-	1	текущий
1.4	Техническая подготовка теннисистов	1	-	1	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	Текущий, итоговый
4.1.	<i>Техника нападения</i>		<i>12</i>		
	Стойки. Перемещения		3		
	Подачи		3		
	Передачи		3		
	Нападающие удары		3		
4.2	<i>Техника защиты</i>		9		
	Перемещения		3		

	Приём мяча		3		
	Блок (подставка)		3		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	текущий
5.1	Тактика нападения		9		
	Индивидуальные действия		6		
	Групповые действия		3		
5.2	Тактика защиты.		9		
	Индивидуальные действия		6		
	Групповые действия		3		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Аттестация (контрольные испытания)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	<b>96</b>	

**Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 46 учебных недель и 6 недель по индивидуальным планам и самостоятельно).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
1.1	История развития настольного тенниса. Общие основы настольного тенниса	2	-	2	текущий
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	3	-	3	текущий
1.3	Правила игры в настольный теннис и методика судейства	2	-	2	текущий
1.4	Техническая подготовка теннисистов	3	-	3	текущий
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>74</b>	<b>74</b>	Контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	контроль двигательных качеств (итоговый)
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>67</b>	<b>67</b>	Текущий, итоговый
4.1.	Техника нападения		35		
	Стойки. Перемещения		9		
	Подачи		9		
	Передачи		9		
	Нападающие удары		8		
4.2	Техника защиты		32		
	Перемещения		11		
	Приём мяча		11		
	Блок (подставка)		10		
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	текущий
5.1	Тактика нападения		11		
	Индивидуальные действия		7		
	Групповые действия		4		
5.2	Тактика защиты.		11		
	Индивидуальные действия		7		
	Групповые действия		4		
<b>6.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	текущий
<b>8.</b>	<b>Медицинский контроль</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>9.</b>	<b>Аттестация (контрольные испытания)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Итоговая, промежуточная аттестация</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>262</b>	<b>276</b>	

**Вид спорта: футбол.**

**Учебный план для СОГ (3 часа в неделю, 32 недели).**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
1.1	История развития спорта в России. История развития футбола.	2		2	текущий
1.2	Влияние физических упражнений на организм футболиста.	2		2	текущий
1.3	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2	текущий
1.4	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	2		2	текущий
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	контроль двигательных качеств
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	контроль двигательных качеств
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	
4.1	Удары по мячу		3	3	текущий
4.2	Ведение мяча. Остановка мяча		3	3	текущий
4.3	Отбор мяча		3	3	текущий
4.4	Техника игры вратаря		3	3	текущий
4.5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		3	3	текущий
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	
5.1	Тактика нападения		10	10	
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>		3	3	
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>		4	4	
	<i>Групповые действия</i>		3	3	
5.2	Тактика защиты		10	10	
	<i>Индивидуальные действия</i>		3	3	
	<i>Групповые действия</i>		4	4	
	<i>Тактика вратаря</i>		3	3	
<b>6.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>9.</b>	<b>Медицинское обследование</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>10.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	

### Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 32 недели).

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
1.1	История развития спорта в России. История развития футбола.	4		4	текущий
1.2	Влияние физических упражнений на организм футболиста.	4		4	текущий
1.3	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	4		4	текущий
1.4	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	4		4	текущий
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	контроль двигательных качеств
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	контроль двигательных качеств
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	
4.1	Удары по мячу		6	6	текущий
4.2	Ведение мяча. Остановка мяча		6	6	текущий
4.3	Отбор мяча		6	6	текущий
4.4	Техника игры вратаря		6	6	текущий
4.5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		6	6	текущий
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	
5.1	Тактика нападения		20	20	

	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>		6	6	
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>		8	8	
	<i>Групповые действия</i>		6	6	
5.2	Тактика защиты		20	20	
	<i>Индивидуальные действия</i>		6	6	
	<i>Групповые действия</i>		8	8	
	<i>Тактика вратаря</i>		6	6	
<b>6.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	текущий
<b>7.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>8.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>9.</b>	<b>Медицинское обследование</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>10.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>176</b>	<b>192</b>	



## Учебный план для групп НП, ТГ.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
Объем часов									
1	Общая физическая подготовка	48	62	62	78	78	78	94	94
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	36	58	58
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	36	44	44
4	Техническая подготовка	142	188	188	192	192	192	124	124
5	Тактическая подготовка	2	2	2	18	18	18	30	30
6	Теоретическая подготовка	4	6	6	24	24	24	38	38
7	Психологическая подготовка	-	-	-	4	4	4	6	6
8	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	4	6	6
9	Судейская практика	-	-	-	2	2	2	8	8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	8	8
11	Восстановительные мероприятия	6	8	8	12	12	12	34	34
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4
13	Интегральная подготовка	106	146	146	106	106	170	170	170
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	520	624	624

**Вид спорта: шахматы.****Учебный план для СОГ (2 часа в неделю, 32 недели).**

№ п/п	Изучаемый материал	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Шахматная доска	1	5	<b>6</b>	текущий
2	Шахматные фигуры	1	5	<b>6</b>	текущий
3	Начальная расстановка фигур	1	5	<b>6</b>	текущий
4	Ходы и взятие фигур	1	7	<b>8</b>	текущий
5	Цель шахматной партии	1	5	<b>6</b>	текущий
6	Ценность шахматных фигур	1	5	<b>6</b>	текущий
7	Дебют. Общие принципы разыгрывания дебюта.	1	6	<b>7</b>	текущий
8	Конкурсы решения задач в один ход	1	6	<b>7</b>	текущий
9	Сеанс одновременной игры		8	<b>8</b>	текущий
10	Соревнования		2	<b>2</b>	текущий
11	Контрольные испытания, промежуточная аттестация		2	<b>2</b>	итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	