

«Утверждаю»:

и.о. директора МАУДО «СШ Кваркенского района»

_____ А.В. Потемкин

приказ от 28.08.2024 г. № 62

«Согласовано»

Заместитель директора МАУДО «СШ Кваркенского района»

_____ Л.Р. Утикаева

**Учебный план
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Кваркенского района» на 2024-2025 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 2024-2025 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 2024 г. и заканчивается 31 августа 2025 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 3 лет (греко-римская борьба до 4 лет),
- учебно - тренировочный этап – 4-5 лет (футбол до 6 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, 32 недели).

№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
2.	Правила игры в волейбол и методика судейства Техническая подготовка волейболистов	1	-	1	текущий
3	Общая физическая подготовка		9	9	Контроль двигательных качеств (итоговый)
4.	Специальная физическая подготовка		3	3	контроль двигательных качеств (итоговый)
5.	Техническая подготовка		7	7	Текущий, итоговый
5.1.	<i>Техника нападения</i>		4		
	Стойки. Перемещения		1		
	Подачи		1		
	Передачи		1		
	Нападающие удары		1		
5.2	<i>Техника защиты</i>		3		
	Перемещения		1		
	Приём мяча		1		
	Блок		1		
6.	Тактическая подготовка		6	6	текущий
6.1	<i>Тактика нападения</i>		3		
	Индивидуальные действия		1		
	Групповые действия		1		
	Командные действия		1		
6.2	<i>Тактика защиты.</i>		3		
	Индивидуальные действия		1		
	Групповые действия		1		
	Командные действия		1		

7.	Игровая и соревновательная подготовка		2	2	текущий
8.	Судейская практика		1	1	текущий
9.	Аттестация (контрольные испытания)		2	2	Итоговая, промежуточная аттестация
	ИТОГО:	2	30	32	

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

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1	-	1	текущий
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1	текущий
3.	Правила игры в волейбол и методика судейства	1	-	1	текущий
4.	Техническая подготовка волейболистов	1	-	1	текущий
5	Общая физическая подготовка		18	18	Контроль двигательных качеств (итоговый)
6.	Специальная физическая подготовка		6	6	контроль двигательных качеств (итоговый)
7.	Техническая подготовка		14	14	Текущий, итоговый
7.1.	<i>Техника нападения</i>		8		
	Стойки. Перемещения		2		
	Подачи		2		
	Передачи		2		
	Нападающие удары		2		
7.2	<i>Техника защиты</i>		6		
	Перемещения		2		
	Приём мяча		2		
	Блок		2		
8.	Тактическая подготовка		12	12	текущий
8.1	<i>Тактика нападения</i>		6		
	Индивидуальные действия		2		
	Групповые действия		2		
	Командные действия		2		
8.2	<i>Тактика защиты.</i>		6		
	Индивидуальные действия		2		
	Групповые действия		2		
	Командные действия		2		
9.	Игровая и соревновательная подготовка		6	6	текущий
10.	Судейская практика		2	2	текущий
11.	Аттестация(контрольные испытания)		2	2	Итоговая, промежуточная аттестация
	ИТОГО:	4	60	64	

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		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола	4	-	4	текущий
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	10	-	10	текущий
3.	Правила игры в волейбол и методика судейства	13	-	11	текущий
4.	Техническая подготовка волейболистов	2	-	2	текущий
5	Общая физическая подготовка		70	70	Контроль двигательных качеств (итоговый)
6.	Специальная физическая подготовка		43	43	контроль двигательных качеств (итоговый)
7.	Техническая подготовка		56	56	Текущий, итоговый
7.1.	<i>Техника нападения</i>		28		
	Стойки. Перемещения		7		
	Подачи		7		
	Передачи		7		
	Нападающие удары		7		
7.2	<i>Техника защиты</i>		28		
	Перемещения		9		
	Приём мяча		9		
	Блок		10		
8.	Тактическая подготовка		22		
8.1	<i>Тактика нападения</i>		11		
	Индивидуальные действия		3		
	Групповые действия		3		
	Командные действия		5		
8.2	<i>Тактика защиты.</i>		11		
	Индивидуальные действия		3		
	Групповые действия		3		
	Командные действия		5		
9.	Игровая и соревновательная подготовка		79	79	текущий
10.	Судейская практика		3	3	текущий
11.	Углубленное медицинское обследование		-	4	
12.	Аттестация(контрольные испытания)		8	8	Итоговая, промежуточная аттестация
	ИТОГО:	27	285	312	

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
	Общее количество часов в год	час	234	416	416	520	520	832	832	832	1040	1040	1144	1248
	Количество часов в неделю	час	4,5	8	8	10	10	16	16	16	20	20	22	24

Вид спорта: греко – римская борьба.

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

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
1.	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	2	-	2	текущий
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2	текущий
3.	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	2	-	2	текущий
4.	Техническая подготовка борцов.	2	-	2	текущий
5	Общая физическая подготовка		60	60	Контроль двигательных качеств (ИТОГОВЫЙ)
6.	Специальная физическая подготовка		33	33	контроль двигательных качеств (ИТОГОВЫЙ)
7.	Техническая подготовка		32	32	Текущий, итоговый
7.1.	<i>Техника подготовленности</i>		16		
	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		
7.2	<i>Техника защиты</i>		16		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		5		
	Подчеркнутое сохранение индивидуальной тактики во всех ситуациях поединка (в атаке, защите, контратаке, комбинации и связке)		5		
	Усиление применения комбинаций в стойке и в борьбе лежа		6		
8.	Тактическая подготовка		22	22	
8.1	<i>Тактика нападения</i>		11		
	Вариативность в реализации последовательности деятельности действий		3		
	Овладение деталями технических действий в постоянных учебных		3		

	условиях				
	Овладение правильным выполнением деталей в целостном техническом действии		5		текущий
8.2	<i>Тактика защиты.</i>		11		
	Совершенствование эффективности выполнения тактических действий		3		
	Совершенствование тактических действий в нестандартных условиях		3		
	Ознакомление с прикладными вариантами тактического действия		5		
9.	Игровая и соревновательная подготовка		30	30	текущий
10.	Судейская практика		1	1	текущий
11.	Углубленное медицинское обследование		-	2	
12.	Аттестация(контрольные испытания)		4	4	Итоговая, промежуточная аттестация
	ИТОГО:	8	182	192	

Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 52 недели).

№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
1.	История развития греко-римской борьбы. Общие основы греко-римской борьбы.	4	-	4	текущий
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	10	-	10	текущий
3.	Греко-римская борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	13	-	11	текущий
4.	Техническая подготовка борцов.	2	-	2	текущий
5	Общая физическая подготовка		70	70	Контроль двигательных качеств (ИТОГОВЫЙ)
6.	Специальная физическая подготовка		43	43	контроль двигательных качеств (ИТОГОВЫЙ)
7.	Техническая подготовка		56	56	Текущий, ИТОГОВЫЙ
7.1.	<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		

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
	Рациональное расположение центра масс и усилий при проведении атакующих действий		7	
7.2	<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	
8.	Тактическая подготовка		22	22
8.1	<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	
8.2	<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	
9.	Игровая и соревновательная подготовка		79	79
10.	Судейская практика		3	3
11.	Углубленное медицинское обследование		-	4
12.	Аттестация(контрольные испытания)		8	8
	ИТОГО:	27	285	312

текущий

текущий

текущий

Итоговая, промежуточная аттестация

Учебный план для групп НП, ТГ.

		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 восстановительные 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
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
1.1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	-
1.2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	15	-	15
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
3.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
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
4.	Техническая подготовка	4	-	4
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
5.	Соревнования	3	-	3
6.	Прием контрольных нормативов, промежуточная аттестация	2		2
Итого:		32	2	30

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

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-
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	-
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	-
2.	Общая физическая подготовка	90	-	90
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.	20	-	20
2.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	24	-	24
3.	Специальная физическая подготовка	45	-	45
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
4.	Техническая подготовка	40	-	40
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,	10	-	10

	активной постановке палок).			
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).	10	-	10
4.4	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах классическими и коньковыми ходами.	10	-	10
5.	Медицинское обследование	2	-	2
6.	Соревнования	10	-	10
7.	Прием контрольных нормативов	2		2
8.	Промежуточная аттестация	2	-	2
Итого:		192	7	191

Вид спорта: настольный теннис.

Учебный план для СОГ (6 часов в неделю, 52 недели).

№ п/п	Название темы.	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
1.	История развития настольного тенниса. Общие основы н.т.	4	-	4	текущий
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	10	-	10	текущий
3.	Правила игры в настольный теннис и методика судейства	13	-	11	текущий
4.	Техническая подготовка теннисистов	2	-	2	текущий
5	Общая физическая подготовка		70	70	Контроль двигательных качеств (итоговый)
6.	Специальная физическая подготовка		43	43	контроль двигательных качеств (итоговый)
7.	Техническая подготовка		56	56	Текущий, итоговый
7.1.	<i>Техника нападения</i>		28		
	Стойки. Перемещения		7		
	Подачи		7		
	Передачи		7		
	Нападающие удары		1		
7.2	<i>Техника защиты</i>		28		
	Перемещения		9		
	Приём мяча		9		
	Блок (подставка)		10		
8.	Тактическая подготовка		22	22	текущий
8.1	<i>Тактика нападения</i>		11		
	Индивидуальные действия		7		
	Групповые действия		4		
8.2	<i>Тактика защиты.</i>		11		
	Индивидуальные действия		7		
	Групповые действия		4		
9.	Игровая и соревновательная		79	79	текущий

	подготовка				
10.	Судейская практика		3	3	текущий
11.	Углубленное медицинское обследование		-	4	
	Аттестация (контрольные испытания)		8	8	Итоговая, промежуточная аттестация
	ИТОГО:	27	285	312	

Вид спорта: футбол.

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

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2		2	
1.1	История развития спорта в России. История развития футбола. Влияние физических упражнений на организм футболиста.	1		1	текущий
1.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр.	1		1	текущий
2.	Общая физическая подготовка		9	9	контроль двигательных качеств
3.	Специальная физическая подготовка		3	3	контроль двигательных качеств
4.	Техническая подготовка		6	6	
4.1	Удары по мячу		2	2	текущий
4.2	Ведение мяча. Остановка мяча		1	1	текущий
4.3	Отбор мяча		1	1	текущий
4.4	Техника игры вратаря		1	1	текущий
4.5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		1	1	текущий
5.	Тактическая подготовка		7	7	
5.1	Тактика нападения		4		
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>		2		
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>		1		
	<i>Групповые действия</i>		1		
5.2	Тактика защиты		3		
	<i>Индивидуальные действия</i>		1		
	<i>Групповые действия</i>		1		
	<i>Тактика вратаря</i>		1		
6.	Учебные и тренировочные игры		2	2	текущий
7.	Медицинское обследование		1	1	
8.	Промежуточная и итоговая аттестация		2	2	
	ИТОГО:	2	30	32	

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

№ п/п	Название темы.	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4		4	
1.1	История развития спорта в России. История развития футбола.	1		1	текущий
1.2	Влияние физических упражнений на организм футболиста.	1		1	текущий
1.3	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1		1	текущий
1.4	Установка перед играми и разбор	1		1	текущий

	проведенных игр.				
2	Общая физическая подготовка		29	29	контроль двигательных качеств
3.	Специальная физическая подготовка		16	16	контроль двигательных качеств
4.	Техническая подготовка		15	15	
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
5.	Тактическая подготовка		14	14	
5.1	Тактика нападения		7	7	
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>		3	3	
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>		2	2	
	<i>Групповые действия</i>		2	2	
5.2	Тактика защиты		7	7	
	<i>Индивидуальные действия</i>		3	3	
	<i>Групповые действия</i>		2	2	
	<i>Тактика вратаря</i>		2	2	
6.	Учебные и тренировочные игры		6	6	текущий
7.	Контрольные игры и соревнования		4	4	
8.	Инструкторская и судейская практика		2	2	
9.	Медицинское обследование		2	2	
10.	Промежуточная и итоговая аттестация		4	4	
	ИТОГО:	4	92	96	

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 (1 час в неделю, 32 недели).

№ п/п	Изучаемый материал	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Шахматная доска	1	1	2	текущий
2	Шахматные фигуры	1	1	2	текущий
3	Начальная расстановка фигур	1	1	2	текущий
4	Ходы и взятие фигур	1	1	2	текущий
5	Цель шахматной партии	1	1	2	текущий
6	Ценность шахматных фигур	1	1	2	текущий
7	Дебют. Общие принципы разыгрывания дебюта.	1	1	2	текущий
8	Конкурсы решения задач в один ход		6	6	текущий
9	Сеанс одновременной игры		6	6	текущий
10	Соревнования		4	4	текущий
11	Контрольные испытания, промежуточная аттестация		2	2	итоговый
	Итого:	7	25	32	

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

№ п/п	Изучаемый материал	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Шахматная доска	2	6	8	текущий
2	Шахматные фигуры	2	6	8	текущий
3	Начальная расстановка фигур	2	6	8	текущий
4	Ходы и взятие фигур	2	6	8	текущий
5	Цель шахматной партии	2	6	8	текущий
6	Ценность шахматных фигур	2	6	8	текущий
7	Дебют. Общие принципы разыгрывания дебюта.	2	12	14	текущий
8	Конкурсы решения задач в один ход		14	14	текущий
9	Сеанс одновременной игры		12	12	текущий
10	Соревнования		6	6	текущий
11	Контрольные испытания, промежуточная аттестация		2	2	итоговый
	Итого:	14	82	96	