



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО ГСШ  
Беспалов Д.П.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования муниципального образования города Краснодар  
городской спортивной школы на 2023-2024 учебный год.  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**Краснодар 2023 г.**

## Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар городская спортивная школа является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.; № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
- Устав МБОУ ДО ГСШ.
- Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:
  - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
  - получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МБОУ ДО ГСШ- начинается 01 сентября.

В 2023-2024 учебном году в МБОУ ДО ГСШ реализуется 10 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно- спортивной направленности и 8 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

### **Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности**

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>«Акробатический рок-н-ролл»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>«Бокс»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>«Волейбол»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>«Гандбол»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>«Киокусинкай»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта <b>Спортивная борьба дисциплина «Греко-римская борьба»</b>	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)

	спортивной направленности по виду спорта «Тхэквондо»		
8.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол»	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
9.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорт «Чир спорт»	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)
10.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Тайский бокс»	базовый	1 год (276 ч.) 2год (276 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

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 тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

### Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	Техническая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	39	4	35	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	8	-	8	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>21</b>	<b>255</b>	

## Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Акробатический рок-н-ролл»</b>	НП.
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Бокс»</b>	НП, УТ.
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Гандбол»</b>	НП, УТ.
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Киокусинкай»</b>	НП, УТ.
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Тхэквондо»</b>	НП, УТ.
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>Спортивная борьба дисциплины «Греко-римская борьба»</b>	НП, УТ
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Футбол»</b>	НП, УТ
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта <b>«Чир спорт»</b>	НП, УТ, СС.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## 1. Акробатический рок-н-ролл

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		12-25

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство - вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8-10	12-14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416/520	624/728	832	936

## 2. Бокс

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	3	9	10-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше Трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	6	6	10	12 /14 /16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	624/728/832	1040	1248

### 3. Гандбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «Гандбол»			
Этап начальной подготовки	2	8	16-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	728	1040	1248

**4. Киокусинкай**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай"

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	3	10	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-2

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12/14/16	16	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624/728/832	832	1040

### 5. Спортивная борьба (греко-римская борьба)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «Греко-римская борьба»			
Этап начальной подготовки	4	7	10-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До двух лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12/14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624/728	1040	1248

**6.Тхэквондо ВТФ**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта " ТХЭКВОНДО ВТФ "

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-6

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

### 7. Футбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-22
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936

### 8. Чир спорт

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4-24
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	728	1040	1248

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в Положении о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МБОУ ДО ГСШ, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБОУ ДО ГСШ может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета МБОУ ДО ГСШ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»**

**Этапы и годы подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		6	6	8-10	12-14	16-18	18-20	
		2	2	3	3	4	4	
		12-25				5-10	2-4	1-2
	Физическая подготовка:	140	134	135-158	178-231	308-328	365-395	
	Общая физическая подготовка	90	87	48-54	66-92	108-122	122-135	
1.	Специальная физическая подготовка	50	47	87-104	112-139	200-206	243-260	
2.	Техническая подготовка	131	143	187-229	275-280	283-300	309-333	
3.	Тактическая подготовка	3	1	8-10	12-14	8-19	3-10	
4.	Психологическая подготовка	3	1	4-10	6-8	8-9	3-5	
5.	Теоретическая подготовка	3	1	4-10	12-15	8-19	3-5	
6.	Аттестация	3	1	4-5	12-15	17-19	19-21	
7.	Соревновательная деятельность	3	1	25-36	37-52	67-84	75-83	
8.	Инструкторская практика	-	-	4-5	12-15	17-19	19-21	
9.	Судейская практика	-	-	4-5	6-12	17-19	19-21	
10.	Восстановительные мероприятия	2	1	2-5	12-14	17-26	19-21	
11.	Медицинское обследование	2	1	2-5	6-8	8-19	9-21	
12.	Самоподготовка	22	28	37-42	56-64	74-75	93-104	
13.	Испытательная подготовка	-	-	-	-	-	-	

Общее количество часов в год	312	312	416-520	624-728	832-936	936-1040
------------------------------	-----	-----	---------	---------	---------	----------

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше двух лет	Недельная нагрузка в часах	
		6	6	10	12/14/16	20	
		Количество занятий в неделю					
		3	3	4-5	4-5	5-6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		До 2-х часов	До 2-х часов	До 3-х часов	До 3-х часов	До 4-х часов	
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25		8-14		4-8	
		Минимальное и максимальное кол-во часов в год по разделам подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	102	102	104	104/114/124	124-145	112-125
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	83	90/109/141	176-229	224-274
3.	Участие в спортивных соревнованиях			10	15/20/41	31-52	37-62
4.	Техническая подготовка	70	70	182	190/213/254	322-405	354-474
5.	Тактическая подготовка	36	36	52	84/130/125	228-312	324-424
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	10	13/21/16	41-62	99-125
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	9	5	13/15/16	41-62	99-125
8.	Инструкторская и судейская практика			5	13/15/16	20-41	24-50
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия			5	13/15/16	41-62	25-30
10.	Самостоятельная подготовка	32	32	64	73/76/83	104-208	99-125
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624/728/832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Гандбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				4	4
		2	2	3	3-4	4	4
		Наполняемость групп (человек)				5	5
		16-25		12-16		5	5
1.	Общая физическая подготовка	93	93	126	140	211	239
2.	Специальная физическая подготовка	64	64	82	140	200	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	73	100	150
4.	Техническая подготовка	102	102	140	171	200	220
5.	Тактическая подготовка	32	32	50	80	120	140
6.	Теоретическая подготовка	20	20	42	65	100	100
7.	Психологическая подготовка	4	4	6	10	30	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	15	25	50
10.	Судейская практика	-	-	6	10	25	50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	18	18	20	30
	Общее количество часов в год	312	312	520	728	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта спортивная борьба «Греко-римская борьба»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До двух лет	Свыше двух лет	Недельная нагрузка в часах			
						Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		6	8	10	12-14	20		24	
		Наполняемость групп (человек)						4-8	2-4
		10-25		8-14		4-8		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	190	240	240	280-300	320	320	246	
2.	Специальная физическая подготовка	60	70	90	100-134	200	200	308	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	20-30	40	40	75	
4.	Техническая подготовка	16	24	54	60-70	140	140	175	
5.	Тактическая подготовка	16	36	50	60-70	120	120	215	
6.	Теоретическая подготовка	4	5	10	20-20	20	20	10	
7.	Психологическая подготовка	20	25	30	40-50	80	80	74	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	6	8-10	10	10	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	5	6-8	10	10	37	
10.	Судейская практика	-	-	5	6-8	10	10		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6-08	10	10	3	
12.	Восстановительные мероприятия	-	8	15	18-20	80	80	96	
	Общее количество часов в год	312	416	520	624-728	1040	1040	1248	

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>					
		6	8	10	12-14-16	16	20
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>					
		2	2	3	3	4	4
		<b>Наполняемость групп (чел)</b>					
		12-25					
		10-14					
		3-6					
		Для спортивных дисциплин: ката					
	Физическая подготовка:	122	156	185	205-235-265	265	300
	Общая физическая подготовка	82	105	110	105-100-110	110	120
1.	Специальная физическая подготовка	40	51	75	100-135-155	155	180
2.	Техническая подготовка	138	166	188	226-288-303	303	400
3.	Тактическая подготовка	3	4	12	14-17-24	24	32
4.	Психологическая подготовка	0	4	9	14-17-24	24	32
5.	Теоретическая подготовка	3	9	12	14-17-24	24	34
6.	Аггестация	6	6	20	24-20-24	24	24
7.	Соревновательная деятельность	0	3	4	9-4-10	10	10
8.	Инструкторская практика	0	0	4	6-7-10	10	10
9	Судейская практика	0	0	0	6-7-10	10	10
10	Восстановительные мероприятия	6	24	30	40-40-50	50	80

11	Медицинское обслуживание	4	4	6	6-6-8	8	8
Вариагивная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	30	40	50	60-70-80	80	100
<b>Общее количество часов в год</b>		312	416	520	624-728-832	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-25		8-14		4-8	1-2	
1.	Общая физическая подготовка	112	110	130	145	146	192	
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	96	150	208	250	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	42	66	99	100	
4.	Техническая подготовка	131	184	188	267	436	530	
5.	Тактическая подготовка	6	10	16	24	31	26	
6.	Теоретическая подготовка	6	7	10	10	20	23	
7.	Психологическая подготовка	6	7	10	10	10	17	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	8	10	20	
9.	Инструкторская практика	-	5	5	16	20	15	
10.	Судейская практика	-	1	5	16	20	10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	8	20	35	
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	8	20	30	
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	728	1248	

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	12	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14-25		12-24		6-12	4-8	
1.	Общая физическая подготовка	53	53	86	101	111	110	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	54	76	111	120	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	43	83	85	
4.	Техническая подготовка	126	126	182	112	75	66	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	36	68	158	227	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	25	19	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	15	10	49	67	75	
8.	Интегральная подготовка	112	112	106	162	225	234	
	Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936	

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Чир спорт»**

**Этапы и годы подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12-14	14	20	24
		Наполняемость групп (чел)				4-24	2-4
		2	2	3	3		
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		12-25		8-24		4-24	
	Физическая подготовка:	209	209	340	355	468	520
	Общая физическая подготовка	120	120	170	180	198	208
1.	Специальная физическая подготовка	89	89	170	175	270	312
2.	Техническая подготовка	42	42	112	154	198	240
3.	Тактическая подготовка	8	8	12	17	14	16
4.	Психологическая подготовка	5	5	12	17	14	16
5.	Теоретическая подготовка	5	5	12	17	14	16
6.	Аттестация	6	6	16	20	24	24
7.	Соревновательная деятельность	-	-	16	22	94	120
8.	Инструкторская практика	-	-	5	7	31	62
9.	Судейская практика	-	-	5	7	31	62
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	16	20	24	24
11.	Медицинское обследование	6	6	16	20	24	24
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	31	31	62	72	104	124
13.	Испытание на подготовку	-	-	-	-	-	-

Общее количество часов в год	312	312	624	728	624-728	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	---------	------