

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Фаворит»

протокол № 1 от «30» августа 2023г.



«Утверждаю»

директор МБУ ДО СШ «Фаворит»

Э.Ю. Виноградов

«01» сентября 2023г.

# Учебный план

**муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Фаворит»  
г. Ульяновска  
на 2023-2024 учебный год**

Ульяновск  
2023г.

Структура учебного плана МБУ ДО СШ «Фаворит»:

- пояснительная записка;
- режим работы МБУ ДО СШ «Фаворит»;
- характеристика образовательных программ, их задачи и преимущественная направленность;
- особенности комплектования учебных групп и организация аттестации обучающихся;
- учебные планы (сетка распределения часов) дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- программно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

### **1. Пояснительная записка.**

Учебный план является нормативным документом, регламентирующим деятельность МБУ ДО СШ «Фаворит»:

- Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом учреждения, Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, локальными актами МБУ ДО СШ «Фаворит»:

Содержание и структура учебного плана определяются целями, задачами и спецификой деятельности МБУ ДО СШ «Фаворит».

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла, годового объема часов и соотношения режимов времени на различные виды подготовки, с учетом повышения нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и тактическую подготовку.

Учебный план разработан из расчета 46 недель проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности и 52 недель проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Непосредственно в условиях образовательного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий, в период активного отдыха обучающихся в условиях загородных лагерей, учебно-тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация тренировочного и воспитательного процесса в МБУ ДО СШ «Фаворит» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов учебной программы, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения обучающимися разностороннего физического развития, совершенствования

спортивного мастерства в избранных видах спорта по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Цель учебного плана:

Основной целью учебного плана является содействие реализации дополнительных образовательных программ в МБУ ДО СШ «Фаворит».

В учебный план включены дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, реализуемые в спортивно-оздоровительных группах и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые на трех этапах подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП) – до 3-х лет (1-й, 2-й и 3-й год обучения);
- 2) тренировочный этап (ТП) – до 5-ти лет (1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й годы обучения);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (не ограничивается).

Учебный план МБУ ДО СШ «Фаворит» для каждого вида программ, их ступеней (этапов) обучения определяет:

- объем учебных часов по каждому из видов спорта, реализуемых в учреждении;
- содержание форм работы.

Основными формами реализации программ являются:

- учебные, учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся: самоподготовка и работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## **2. Режим работы МБУ ДО СШ «Фаворит».**

Учебно-тренировочный процесс с обучающимися в МБУ ДО СШ «Фаворит» организован в течение всего календарного года, ежедневно. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Организация обучения строится в соответствии с учебными планами по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Баскетбол;
- Кикбоксинг;
- Киокусинкай;
- Кудо;
- Пауэрлифтинг;
- Спортивный туризм;
- Спортивное ориентирование;
- Художественная гимнастика;
- Футбол;
- Шахматы.

Объём учебной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого уровня.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), в часовой объём (60 минут) учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. С учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа подготовки и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день (этап совершенствования спортивного мастерства) суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта установлен с учетом оптимального объема учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки и зависит от периода и задач этапов подготовки.

В группах на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки занятия проводятся 3-4 раза в неделю, обязательным условием является чередование тренировочных дней с днями активного отдыха.

В группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) занятия проводятся 4-5 раз в неделю.

В группах совершенствования спортивного мастерства занимаются 5-6 раз в неделю. В свободные от организованных учебно-тренировочных занятий дни активный отдых или самостоятельное выполнение заданий тренера.

В группах совершенствования спортивного мастерства, в зависимости от периода годового цикла, проводится до 6-10 тренировок в неделю.

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебных часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество тренировок	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Дополнительные общеразвивающие программы					
Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	6	3 - 4	138-184	276
Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки	I	6	3- 4	156 -208	312
	II	8	4	208	416
	III	8	4	208	416
Учебно-тренировочный этап	I	8-10	4 - 5	208-260	520
	II	12	4 - 5	208-260	624
	III	14	5 - 6	260-312	720
	IV	16	6	312	832
	V	18	6	312	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	6-10	312-520	832
		18	6-10	312-520	936
		20	6-10	312-520	1040
		22	6-10	312-520	1144
		24	6-10	312-520	1248
		26	6-10	312-520	1352
28	6-10	312-520	1456		

В период школьных каникул, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировок в день (в неделю) можно увеличивать, но объём нагрузки не должен превышать указанное в таблице максимальное количество часов в неделю.

Объём учебного материала по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки для каждого года обучения определен с

учетом возраста, уровня подготовленности обучающихся, в соответствии с количеством часов, отведенных на изучение программных требований.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся согласно расписаниям занятий, в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Время проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися в возрасте до 16 лет с 8.00 часов до 20.00 часов, с обучающимися старше 16 лет допускается проведение занятий до 21.00 часов.

Расписание занятий в МБУ ДО СШ «Фаворит» составляется заместителем директора по УВР, по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года, с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, утверждается директором МБУ ДО СШ «Фаворит». Перенос занятий, изменение расписания занятий, производится с согласия администрации и оформляется документально.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Врачебный контроль обучающихся предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;
- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **3. Характеристика образовательных программ, их задачи и преимущественная направленность.**

В 2023 - 2024 учебном году в МБУ ДО СШ «Фаворит» реализуется 2 вида дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта: дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры, и спорта, соответствуют Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом.

Образовательная программа является основным документом планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в спортивной школе.

**Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта** реализуются в спортивно-оздоровительных группах. Они направлены на спортивно-оздоровительную деятельность.

Дополнительные общеразвивающие программы включают в себя следующие структурные элементы:

- пояснительную записку;
- методическую часть;
- систему контроля и оценивания;
- перечень информационного обеспечения.

#### **Дополнительные общеразвивающие программы, реализуемые в МБУ ДО СШ «Фаворит» 2023– 2024 учебном году.**

№ п.п.	Наименование программы Возраст обучающихся	Сроки реализ. (лет)	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Ф.И.О. тренера-преподавателя
1	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»	1	6	46	276	Бувашкин О.Е. Червяков А.И. Порозов Ю.М. Соколов А.А.

2	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Киокусинкай»	1	6	46	276	Илюшкин К.Л. Митриковский А.В. Хайруллин Р.Р. Шевченко М.Ю.
3	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Кудо»	1	6	46	276	Кузин А.Н. Болотнов Н.А. Фартусов Д.С.
4	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Пауэрлифтинг»	1	5	46	230	Копылов Е.Э.
5	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивное ориентирование»	1	6	46	276	Иванова Е.Г.
6	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Художественная гимнастика»	1	6	46	276	Суровикина С.Т.
7	Дополнительная Общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Шахматы»	1	6	46	276	Никонова И.А.

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** по видам спорта направлены на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся спортсменов посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся спортсменов в состав спортивных сборных команд.

Возраст обучающихся соответствует требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (ФССП).

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки включают в себя следующие структурные элементы:



- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- приложения;
- перечень информационного обеспечения.

Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Этап начальной подготовки.**

Подготовка на этапе начальной подготовки направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.
- рост индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровня освоения ими основ техники в избранном виде спорта;
- формирование знаний, умений и навыков личной гигиены, техники безопасности, самоконтроля;
- формирование начальных знаний по правилам соревнований.

### **Тренировочный этап.**

Подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлена на:

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- дальнейшее укрепление здоровья;
- закрепление базовых знаний, умений и навыков, полученных на этапе начальной подготовки;
- расширение двигательного опыта за счёт использования разнообразных средств и форм организации учебно-тренировочного процесса;
- формирование морально-волевых качеств;
- повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;
- повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки;
- приобретение знаний и навыков инструкторской и судейской практики.

На тренировочном этапе выдерживается направленность на специализацию подготовки. В начале этапа достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем, они уступают место специально-подготовительным и соревновательным упражнениям.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- окончательный выбор специализации;
- достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в региональных, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях;
- совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает ярко выраженную спортивную специализацию и по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена уровнем тренированности, состоянием здоровья, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Рекомендуется проведение 2-3 занятий в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным на этапе совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Определяется оптимальное количество соревнований, в которых может принять участие спортсмен. При этом определяются главные старты сезона, остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен постепенно индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных.

### **Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в 2023 – 2024 учебном году.**

№	Наименование программы. Возраст обучающихся.	Сроки реализации (лет)	Кол-во часов в неделю		Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Ф.И.О. тренера-преподавателя
			этап год	часы			
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Баскетбол»	1	НП-2	8	52	416	Никитин Е.Б.
			ТГ-2	12	52	624	
			ТГ-2	12	52	624	
		1	НП -1	6	52	312	Тургульдинов А.В
НП -2	8	52	416				
ТГ -1	10	52	520				
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Кикбоксинг»	1	НП-1	6	52	312	Бувашкин О.Е.
			НП-2	8	52	416	
		1	НП -1	6	52	312	Червяков А.И.
			НП -2	8	52	416	
		1	НП -2	8	52	416	Лошаков А.В.
			ССМ - 2	18	52	936	
		1	НП -3	8	52	416	Островский Э.А.
		1	НП -3	8	52	416	Островская С.В.
1	НП – 2	8	52	416	Соколов А.А.		
	ТГ -1	10	52	520			
1	НП -2	8	52	416	Соколов П.А.		
	НП -2	8	52	416			
	ТГ -1	10	52	520			

3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Киокусинкай»	1	НП-1 НП-2	6 8	52 52	312 416	Илюшкин К.С.
		1	НП-2 НП-3 НП-1	8 8 6	52 52 52	416 416 312	Митриковский А.В.
		1	Т-2 Т-4 НП -2	12 16	52 52 52	552 552 736	Пичугин К.С.
		1	НП -1 НП -2	6 8	52 52	312 416	Хайруллин Р.Р.
		1	ТГ -1 НП -2 НП -1	8 8 6	52 52 52	416 416 312	Шевченко М.Ю.
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Кудо»	1	НП-2 НП -2 НП -1 ССМ-3	8 8 6 11	52 52 52 52	416 416 312 572	Самаркин В.П.
		1	ССМ-3	9	52	468	Кочкарёв Д.Г.
		1	НП - 1	6	52	312	Говорухин В.С.
		1	НП -2 НП -2	8 8	52 52	416 416	Кузин А.Н.
		1	НП - 1	6	52	312	Фартусов Д.С.
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Пауэрлифтинг»	1	НП-2	8	52	312	Назметдинов Р.А
		1	ТГ - 4 НП -1	14 6	52 52	728 312	Рафиков М.И.
		1	ТГ-1 НП -2 НП -2	10 8 8	52 52 52	520 416 416	Степанов О.А.
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спортивный туризм»	1	ТГ-5	18	52	936	Калинин А.Н.
		1	ТГ -3 НП -2 НП -2	14 8 8	52 52 52	728 416 416	Афанасьева А.В.
		1	ТГ - 3 НП-1	14 6	52 52	728 312	Глазкова Т.В.
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спортивное ориентирование»	1	НП -2 НП -1	8 6	52 52	416 312	Иванова Е.Г.
		1	ТГ -4 ТГ -2 НП -2	14 10 8	52 52 52	728 520 416	Якупова Э.Р.
		1	НП-1 НП-2	6 8	52 52	312 416	Суровикина С.Т.
8	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Художественная гимнастика»	1	НП-1 НП-2	6 8	52 52	312 416	Суровикина С.Т.
9	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Шахматы».	1	НП-2 НП -1	8 6	52 52	416 312	Никонова И.А.

#### **4. Комплектование учебных групп и организация аттестации обучающихся.**

Для реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности формируются учебные группы из числа всех желающих детей и подростков, в возрасте от 5 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний, при наличии вакантных мест.

Зачисление в МБУ ДО СШ «Фаворит» на обучение по общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления поступающего или родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятий избранным видом спорта.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется в учебных группах, сформированных из числа наиболее способных к спортивным занятиям детей, подростков, юношей и девушек, не имеющих медицинских противопоказаний, с соблюдением требований к минимальному для вида спорта возрасту для зачисления и минимального количества детей в этих группах.

Зачисление на этап начальной подготовки производится по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Программный материал тренировочного этапа рассчитан на обучающихся, прошедших этап начальной подготовки, и выполнивших контрольно-переводные требования.

Допускается включение в группы перспективных обучающихся без обучения на этапе НП, при условии выполнения приёмных требований для зачисления на тренировочный этап.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжают обучаться юноши и девушки, прошедшие тренировочный этап подготовки. Допускается включение в группы обучающихся, при условии выполнения приёмных требований для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для перевода на очередной год обучения внутри периодов и этапов, проводится текущая аттестация обучающихся, которая состоит из контрольно-переводных нормативов, согласно образовательных программ.

На основании результатов текущей аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающегося на следующий год обучения.

С целью оценки уровня освоения программ каждого из этапов (периодов) обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация, в зависимости от этапа, включает в себя зачёт по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, оценку уровня

технического мастерства и выполнение требований спортивной квалификации.

На основании результатов промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающегося на следующий этап (период) подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности при ее реализации.

Возможна реализация программы в сокращённые сроки. Для досрочного перехода на следующий этап (период) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа (периода) обучения.

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые устанавливаются образовательным учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план образовательной программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе: получил зачет по теоретической подготовке; выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта; выполнил (подтвердил) требования для присвоения спортивного разряда по избранному виду спорта.

На основании результатов аттестации (промежуточной, итоговой) можно осуществлять перевод обучающихся и выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем, ведущим образовательный процесс в учебной группе.

Промежуточная аттестация проводится аттестационной комиссией по окончании этапов (периодов) обучения.

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией по завершению обучения по образовательной программе.

**Количество групп по программам и этапам обучения  
на 2023-2024 учебный год.**

Наименование отделения	СО	Этапы обучения									Всего
		Этап НП			Тренировочный этап					Этап ССМ	
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
Баскетбол		1	2		1	2					<b>6</b>
Кикбоксинг	4	4	4	2	2					1	<b>17</b>
Киокусинкай	9	4	5	1	1	1		1			<b>22</b>
Кудо	9	3	4							2	<b>18</b>
Пауэрлифтинг	2	1	3		1			1			<b>8</b>
Спортивный туризм			2				1		1		<b>4</b>
Спортивное ориентирование	1	2	2			1	1	1			<b>8</b>
Футбол			2								<b>2</b>
Художественная гимнастика		1	2								<b>4</b>
Шахматы	2	1	1								<b>4</b>
<b>Всего групп</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>92</b>

**Количество обучающихся по дополнительным образовательным  
программам на 2023-2024 учебный год.**

Наименование отделения	СО	Этапы обучения									Всего
		Этап НП			Тренировочный этап					Этап ССМ	
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
Баскетбол		15	30		16	24					<b>85</b>
Кикбоксинг	48	24	77	24	20					5	<b>198</b>
Киокусинкай	111	51	67	12	10	15		15			<b>281</b>
Кудо	119	39	48							8	<b>206</b>
Пауэрлифтинг	24	29	8		7			7			<b>75</b>
Спортивный туризм			24				8		9		<b>41</b>
Спортивное ориентирование	12	24	12			9	7	8			<b>55</b>
Футбол			30								<b>30</b>
Художественная гимнастика		12	24								<b>36</b>
Шахматы	30	15	15								<b>60</b>
<b>Всего:</b>	<b>356</b>	<b>188</b>	<b>371</b>	<b>36</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>1107</b>

**5. Планы распределения учебных часов по разделам подготовки по видам спорта**

***План  
распределения учебных часов по разделам подготовки по образовательным программам по виду спорта «Художественная гимнастика»***

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2
		6ч	8ч
1	Общая физическая подготовка	140	164
2	Специальная физическая подготовка	52	96
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	12
4	Инструкторская и судейская практика		
5	Техническая подготовка	98	120
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль	10	12
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>

***План  
распределения учебных часов по разделам подготовки по образовательным программам по виду спорта «Шахматы»***

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП-1	НП-2
		6ч	6ч	8ч
1	Общая физическая подготовка	65	48	58
2	Специальная физическая подготовка			
3	Участие в спортивных соревнованиях			16
4	Инструкторская и судейская практика			8
5	Техническая подготовка	117	120	140
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	140	190
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль		4	4
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>



**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки по**  
**образовательным программам «Спортивный туризм»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП -2	ТГ -3	ТГ -5
		8ч	14ч	18ч
1.	Общая физическая подготовка	204	196	291
2.	Специальная физическая подготовка.	40	240	345
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	50	21
4.	Инструкторская и судейская практика	12	30	21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	20	52	72
6.	Техническая подготовка	120	140	174
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	20	12
<b>Всего часов</b>		<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам) подготовки по**  
**образовательным программам по виду спорта «Кудо»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП -1	НП -2	ССМ-2/3
		6ч	6ч	8ч	18/20ч
1.	Общая физическая подготовка	96	168	212	216/228
2.	Специальная физическая подготовка.	70	50	72	228/266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3		6	68/78
4.	Инструкторская и судейская практика				36/36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	34	20	24	48/48
6.	Техническая подготовка	67	71	96	300/336
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	3	6	40/48
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>936/1040</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки**  
**по образовательным программам «Баскетбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП -2	ТГ -1	ТГ -2
		6ч.	8ч	10ч	12ч
1	Общая физическая подготовка	72	78	76	96
2	Специальная физическая подготовка.	48	70	86	108
3	Участие в спортивных соревнованиях			24	36
4	Инструкторская и судейская практика			12	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	56	78	86	124
6	Техническая подготовка	98	128	128	132
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	12
8	Интегральная подготовка	30	50	88	100
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки**  
**по образовательным программам «Футбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП -2
		8ч
1.	Общая физическая подготовка	70
2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	
4.	Инструкторская и судейская практика	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	8
6.	Техническая подготовка	179
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18
8.	Интегральная подготовка	141
<b>Всего часов</b>		<b>416</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки по**  
**образовательным программам «Кикбоксинг»**

№ п/ п	Разделы подготовки	СО	НП-1	НП -2	НП -3	ТГ -1	ССМ-2
		6ч	6ч	8ч	8ч	10ч	18ч
1	Общая физическая подготовка	96	109	112	112	130	120
2	Специальная физическая подготовка.	70	43	66	66	91	160
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	10	10	30	70
4	Инструкторская и судейская практика			6	6	10	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	34		24	24	60	220
6	Техническая подготовка	58	124	192	192	192	300
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15		6	6	7	46
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>936</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки по**  
**образовательным программам «Киокусинкай»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП-1	НП -2	НП -3	ТГ -1	ТГ-2	ТГ -4
		6ч	6ч	8ч	8ч	10ч	12ч	16ч
1	Общая физическая подготовка	112	144	196	196	213	234	268
2	Специальная физическая подготовка.	75	82	101	101	119	138	178
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	5	13	31	58
4	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	6	6	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	20	7	7	7	34	44	101
6	Техническая подготовка	60	66	99	99	125	159	199
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	4	4	10	12	16
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам**  
**по образовательным программам «Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП-1	НП -2	ТГ -1	ТГ-4
		6ч	6ч	8ч	10ч	14ч
1	Общая физическая подготовка	82	169	185	163	172
2	Специальная физическая подготовка.	65	87	145	182	320
3	Участие в спортивных соревнованиях				36	80
4	Инструкторская и судейская практика				15	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	29	6	8	26	20
6	Техническая подготовка	43	46	70	78	90
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	4	8	20	20
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>

**План**  
**распределения учебных часов по разделам подготовки по**  
**образовательным программам «Спортивное ориентирование»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП-1	НП -2	ТГ -2	ТГ-3	ТГ -4
		6ч	6ч	8ч	10ч	14ч	14ч
1	Общая физическая подготовка	96	149	183	210	216	204
2	Специальная физическая подготовка.	70	31	36	104	174	216
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	52	4	20	62	60
4	Инструкторская и судейская практика		4	59	52	54	52
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	34	39	36	40	46	34
6	Техническая подготовка	58	33	92	86	168	132
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	4	6	8	8	30
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

## **6. Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности.**

### **Основные виды содержания спортивной подготовки.**

#### **1) Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка* (ОФП) повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. Средствами ОФП могут быть как упражнения избранного вида спорта, так и упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

*Специальная физическая подготовка* (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

**2) Техническая подготовка** включает в себя характерные для вида спорта базовые, специальные, вспомогательные упражнения.

**3) Хореографическая подготовка** является составной частью подготовки спортсменов в художественной гимнастике и в аэробике.

#### **4) Теоретическая подготовка.**

Это очень важный раздел подготовки (обучения), и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля, и других вопросов, касающихся спортивной жизни.

Теоретические знания могут формироваться как на отдельных теоретических занятиях, так и в форме бесед, сообщений до начала практического занятия или в его конце. Задачи по формированию знаний решаются так же в процессе овладения практическими умениями и навыками и в ходе самостоятельной работы.

Теоретический материал распределен на весь период обучения обучающихся и излагается в доступной для определённого возраста форме.

**5) Психологическая подготовка.** Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**6) Инструкторская и судейская практика.** Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя,

инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать уже на этапе начальной подготовки и продолжать на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

## **7) Тестирование и медицинский контроль.**

С ростом спортивного мастерства увеличивается значимость организации системы контроля над уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В процессе тренировок используются следующие формы контроля: педагогический, медицинский контроль, самоконтроль.

*Оперативный контроль* используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Углубленное медицинское обследование* - осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и рекомендуется проводить два раза в год (лучше в конце подготовительного и соревновательного периодов). УМО позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося. В процессе многолетней подготовки УМО позволяют следить за динамикой этих показателей.

*Комплексные обследования:* текущее (ТКО), этапное (ЭКО) и углубленное (УКО) - осуществляются тренером, тренером совместно с врачом, специалистами.

УМО и комплексные обследования позволяют получать наиболее полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья, уровнях общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок

и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Результаты обследований фиксируются в карте (листе) обследования.

### **8) Соревнования.**

Подготовка включает в себя участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях по виду спорта согласно календарному плану. Дисциплины и количество соревнований планируется в зависимости от вида спорта, возраста и подготовленности обучающегося.

Необходимо также участие в соревнованиях по другим видам спорта, тем самым прививая спортсмену, особенно начинающему, вкус к состязаниям, интерес к соперничеству.

### **9) Восстановительные мероприятия.**

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся. Для этого используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов.

*Естественные и гигиенические средства:*

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

*Педагогические средства:*

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

*Медико-биологические средства:*

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

*Психологические средства:*

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- аутогенные тренировки.

### **10) Учебно-тренировочные сборы.**

Учебно-тренировочные сборы проводятся с целью:

- активизации учебно-тренировочного процесса;
- подготовки обучающихся к участию в официальных спортивных соревнованиях;
- организации активного отдыха обучающихся в каникулярный период;

## 11) Контрольные мероприятия.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольное мероприятие	Этап. Год освоения программы								Этап ССМ
	Этап НП			Тренировочный этап					
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Текущая аттестация (№ календ. месяца)	12/7	12/7		12/7		12/7	12/7		12/7
Классификационные соревнования	по утверждённому календарному плану								
Промежуточная аттестация (№ календ.месяца)			7-8		7-8		7-8	7-8	
Итоговая аттестация (№ календ. месяца)									8

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающие образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением администрации МБУ ДО СШ «Фаворит».