Утверждён приказом по учреждению

№335 от 20.08.2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Частного физкультурно-спортивного учреждения**

**«Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»**

**на 2024-2025 спортивный сезон**

1. Учебный план ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (далее- спортивный клуб) на 2024-2025 разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

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

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

Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

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

Приказ Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;

Приказ Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 886 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

Приказ Министерства спорта РФ от 02.11.2022 № 904 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»;

Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»;

Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»;

Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;

Приказ Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1090 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;

Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

другими законодательными и нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также Уставом Учреждения

2. Учебный план разработан с учетом материально-технической базы, квалификации педагогических кадров, социального заказа обучающихся и их родителей, исходя из уставных целей и задач спортивного клуба.

3. Целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта направлены на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

4. С целью удовлетворения потребностей обучающихся и их родителей в 2024-2025 спортивном сезоне в спортивном клубе реализуются:

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гребной спорт»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «парусный спорт»;

- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спорт глухих».

5. Спортивный сезон по образовательным программам начинается 01 сентября 2024 г. Продолжительность спортивного сезона - в соответствии с календарным учебным графиком.

6. Учебно-тренировочные занятия проходят согласно расписанию, утверждённому директором учреждения. Начало учебно-тренировочных занятий - не ранее 8.00 часов утра. Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно утвержденному расписанию, не позднее 19.30 для обучающихся в возрасте до 7 лет, не позднее 20.00 для обучающихся 7 – 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает:

- 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 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не более 8 часов.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

8. Наполняемость групп по видам спорта при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливается в соответствии с требованиями, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Наполняемость групп по видам спорта при реализации дополнительных общеобразовательных программ устанавливается с учетом техники безопасности и санитарных норм.

9. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации образовательных программ являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях.

Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем по спорту, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

10. Процесс реализации образовательных программ ведется следующими средствами:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

11. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части (раздела, дисциплины, модуля и т.п.) или всего объема образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится только для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Формами промежуточной аттестации являются выполнение контрольных нормативов (тестирование уровня физической подготовленности) по видам спорта, которые проводятся в виде тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях.

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Начальный уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| горнолыжный спорт  гребной спорт  легкая атлетика  настольный теннис  парусный спорт  спорт глухих | настольный теннис | настольный теннис |
| Недельная нагрузка в часах | | |
| 3 | 4 | 6 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 86 | 114 | 176 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 30 | 42 | 62 |
| 3 | Техническая подготовка | 24 | 32 | 46 |
| 4 | Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др. | 12 | 16 | 24 |
| Общее количество часов в год | | 156 | 208 | 312 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 6 | 6 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145 | 165 | 230 | 250 | 238 | 252 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 | 78 | 130 | 204 | 282 | 312 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 15 | 84 | 124 | 166 |
| 4 | Техническая подготовка | 36 | 62 | 108 | 200 | 242 | 342 |
| 5 | Тактическая подготовка | - | - | 15 | 36 | 52 | 64 |
| 6 | Теоретическая подготовка | - | - |
| 7 | Психологическая подготовка | - | - |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 6 | 24 | 40 | 38 |
| 9 | Судейская практика | - | - |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 7 | 16 | 34 | 62 | 74 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 7 | 7 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 66 | 94 | 124 | 184 | 188 | 244 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 98 | 129 | 136 | 206 | 260 | 250 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 42 | 67 | 94 | 114 |
| 4 | Техническая подготовка | 58 | 72 | 140 | 250 | 322 | 424 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 10 | 20 | 33 | 30 | 26 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 42 | 67 | 94 | 114 |
| 9 | Судейская практика | - | - |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 7 | 16 | 25 | 52 | 76 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 6 | 6 | 3 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 144 | 165 | 240 | 217 | 188 | 200 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 53 | 112 | 268 | 484 | 624 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6 | 16 | 64 | 88 |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 78 | 130 | 166 | 186 | 172 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 10 | 16 | 38 | 84 | 124 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 6 | 8 | 12 | 14 |
| 9 | Судейская практика | - | - |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 10 | 15 | 22 | 26 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

**для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 8 | 8 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 174 | 225 | 150 | 124 | 160 | 200 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 108 | 168 | 253 | 350 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 19 | 38 | 65 | 100 |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 50 | 112 | 162 | 253 | 335 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 25 | 42 | 62 | 103 | 138 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 19 | 38 | 56 | 50 |
| 9 | Судейская практика |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 6 | 18 | 32 | 46 | 75 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

**для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 8 | 8 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 174 | 225 | 234 | 256 | 188 | 212 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 56 | 94 | 280 | 424 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 20 | 38 | 65 | 100 |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 50 | 84 | 124 | 206 | 212 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 25 | 42 | 62 | 103 | 138 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 14 | 25 | 47 | 75 |
| 9 | Судейская практика |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 6 | 18 | 25 | 47 | 87 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

**для спортивных дисциплин прыжки, метания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 8 | 8 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 174 | 225 | 150 | 130 | 160 | 200 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 108 | 168 | 253 | 350 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 19 | 38 | 65 | 100 |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 50 | 112 | 162 | 253 | 335 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 25 | 42 | 62 | 103 | 138 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 19 | 32 | 56 | 50 |
| 9 | Судейская практика |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 6 | 18 | 32 | 46 | 75 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 8 | 8 | 4 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 67 | 86 | 110 | 150 | 144 | 125 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 | 60 | 125 | 168 | 198 | 164 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 10 | 44 | 60 | 124 | 164 |
| 4 | Техническая подготовка | 90 | 112 | 188 | 250 | 250 | 300 |
| 5 | Тактическая подготовка | 24 | 32 | 132 | 168 | 250 | 357 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | 6 | 12 | 18 | 32 | 38 |
| 9 | Судейская практика | - |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 6 | 13 | 18 | 42 | 100 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 6 | 6 | 3 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 142 | 165 | 235 | 198 | 178 | 174 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 47 | 114 | 252 | 452 | 596 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 15 | 38 | 64 | 90 |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 72 | 116 | 148 | 168 | 150 |
| 5 | Тактическая подготовка | 5 | 10 | 15 | 38 | 84 | 124 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | 2 | 6 | 15 | 38 | 52 | 64 |
| 9 | Судейская практика |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 10 | 16 | 42 | 50 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 7 | 7 | 4 | 3 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145 | 158 | 216 | 200 | 202 | 220 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 | 56 | 130 | 144 | 188 | 250 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 18 | 84 | 126 | 162 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 78 | 216 | 336 | 450 | 524 |
| 5 | Теоретическая подготовка, | 3 | 10 | 18 | 34 | 36 | 50 |
| 6 | Психологическая подготовка |
| 7 | Инструкторская практика | 3 | 4 | 8 | 10 | 12 | 16 |
| 8 | Судейская практика |
| 9 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 18 | 24 | 26 | 26 |
| 10 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 11 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 12 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | 10 | 7 | 7 | 3 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 66 | 94 | 150 | 142 | 234 | 250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 98 | 129 | 160 | 188 | 312 | 324 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 12 | 24 | 52 | 62 |
| 4 | Техническая подготовка | 58 | 72 | 160 | 218 | 364 | 498 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 10 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 6 | 14 | 22 | 26 |
| 9 | Судейская практика | - | - |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 7 | 12 | 14 | 32 | 64 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 1040 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

**спортивная дисциплина «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До года/второй и третий годы | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5 | 6 | 12 | 14 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 9 | 8 | 6/5 | 4 | 2 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 179 | 236 | 144 | 166 | 142 | 194 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 144 | 166 | 216 | 272 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 2 | 24 | 30 | 46 | 76 |
| 4 | Техническая подготовка | 30 | 44 | 220 | 260 | 374 | 500 |
| 5 | Тактическая подготовка | 14 | 18 | 56 | 64 | 96 | 112 |
| 6 | Теоретическая подготовка |
| 7 | Психологическая подготовка |
| 8 | Инструкторская практика | - | - | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 9 | Судейская практика |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 8 | 20 | 22 | 38 | 66 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| 13 | Интегральная подготовка | 3 | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 728 | 936 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | | | 6 | | | 10 | | | 12 | | | 16 | | | 18 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | 3 | | | 3 | | | 4 | | | 4 | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| III | II | I | III | II | I | III | II | I | III | II | I | III | II | I | III | II | I |
| 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | | | 120 | | | 182 | | | 220 | | | 252 | | | 238 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 57 | | | 72 | | | 156 | | | 188 | | | 252 | | | 328 | | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | | | 4 | | | 10 | | | 12 | | | 24 | | | 30 | | |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | | | 94 | | | 120 | | | 136 | | | 164 | | | 188 | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | | | 6 | | | 20 | | | 24 | | | 48 | | | 44 | | |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 | | | 6 | | | 12 | | | 14 | | | 34 | | | 40 | | |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | | | 3 | | | 10 | | | 12 | | | 24 | | | 26 | | |
| 8 | Инструкторская практика | - | | | 3 | | | 4 | | | 6 | | | 10 | | | 12 | | |
| 9 | Судейская практика | - | | |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | | | 4 | | | 6 | | | 12 | | | 24 | | | 30 | | |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |
| 12 | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234 | | | 312 | | | 520 | | | 624 | | | 832 | | | 936 | | |