

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
с.Александровка
_____/В.П. Казаева
«__» _____ 2023г

К приказу от «01 сентября 2022 г.
УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с. Александровка
м.р. Ставропольский
_____/Воронкова Ю.В.
«__» _____ 2023г.

Утверждён
на Педагогическом совете СП ДОД ДЮСШ
«31» августа 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ В
СП ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
Самарской области
на 2023–2024г.

СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский
2023г.

Нормативно-правовой базой образовательного учебного плана являются:

- Настоящий учебный план разработан в соответствии с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта

- Конвенция о правах ребенка;

- Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 14-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

- Организованное начало обучения по программа дополнительного обучения – ежегодно с 1 сентября.

В каникулярный период дополнительные образовательные услуги проводятся в соответствии с расписанием и видами спорта. Кроме основных занятий по расписанию, также проводятся физкультурно-спортивного и спортивно-массовые мероприятия, соревнования по видам спорта, прием и сдача нормативов ВФСК ГТО, организуются конкурсы, воспитательно-образовательные мероприятия в он-лайн формате. Все мероприятия и соревнования проводятся по утвержденному плану мероприятий СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский Самарской области – (далее ДЮСШ), Комитете по делам молодежи, физической культуры и спорта Ставропольского района, областных федераций и всероссийских календарей по видам спорта. В присутствии медицинского персонала, охранных организаций и непосредственных организаторов мероприятий.

- Устав школы и локальные акты;

- Лицензия образовательного учреждения.

При разработке образовательной программы учтены:

- возможности образовательной среды ДЮСШ;

- уровень готовности преподавателей к реализации общеобразовательных и предпрофессиональных образовательных программ: в ДЮСШ работает квалифицированный коллектив;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса: в школе созданы комфортные условия для участников образовательного процесса: наличие современной материально-технической базы;
- традиции, сложившиеся за годы работы ДЮСШ: традиционные спортивно-массовые мероприятия, участие в районных и областных педагогических конкурсах и т.д.

Образовательная программа определяет

- цели и содержание образовательного процесса, особенности их раскрытия через содержание учебных материала и педагогических технологий;
- учебно- методическую базу реализации учебных программ.

2. Учебный план и особенности построения учебно-воспитательного процесса

Учебный план направлен на достижение уставных целей СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Самарской области и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории РФ, Самарской области, г.о. Тольятти и Ставропольского района.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по

таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, программы спортивной направленности в дополнительном образовании разработаны в четком соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 и до 18 лет при условии наличия медицинского документа о допуске ученика к занятиям физической культурой и спортом. Дополнительные общеобразовательные программы рассчитаны на весь учебный год, включая каникулярный период, соответственно 46 и 52 календарные недели.

Программа обучения включает в себя этап многолетнего прохождения обучения по программам ДЮСШ и получение дополнительного образования в сфере физического воспитания и культуры и спорта, под руководством тренерско-педагогического состава и индивидуально разработанных программ спортивной направленности ДЮСШ.

Дополнительные общеобразовательные программы

- по командно- игровым видам спорта:

футбол, волейбол, баскетбол (мальчики, девочки):

- по единоборствам:

вольная борьба, дзюдо, сумо (мальчики, девочки):

кикбоксинг (мальчики, девочки):

- по циклическим видам спорта:

лыжные гонки и легкая атлетика (мальчики, девочки)

Детско-юношеская спортивная школа м.р. Ставропольский с. Александровка организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 46 и 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели

отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

– 2 академических часа;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в возрасте, в группах не должен быть БОЛЕЕ 3 ЛЕТ
- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

- накопление необходимого соревновательного опыта в СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную

физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА Отделения баскетбол.

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023-2024 год — дети 5-7 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	3,5	184				208	выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12

6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		

1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18
6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	182

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12

6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 вытягивающий этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - дети 11-14 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3
2	Общая физическая подготовка	26	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12

6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования	Вспомогательно-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023 -2024 год — дети 15-18 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ	Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
	17 недель	29 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	2
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12
6	Медицинское обследование	1	2
7	Количество часов в модуле	68	116
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Начальный- ознакомительный модуль	Основной- втягивающий модуль	Вспомогательный -углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
		Часы		
1	Теория	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	2	2	4
4	Тактическая подготовка	24	44	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	18	36	4

6	Медицинское обследование	18	20	1
7	Количество часов в модуле	3	12	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

3.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА Отделения футбол, волейбол.

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год — дети 5-7 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	4	184		208			выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32

4	Техническая, тактическая подготовка	18	18
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12
6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
 Ознакомительный этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№	Разделы подготовки	Часы
---	--------------------	------

п/п		
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18
6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	208

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	4	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20

5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 вытягивающий этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - дети 11-14 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3
2	Общая физическая подготовка	26	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20

5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования	Вспомогательно-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023 -2024 год — дети 15-18 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ	Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	2
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12
6	Медицинское обследование	1	2
7	Количество часов в модуле	68	116
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный- ознакомительный модуль	Основной- втягивающий модуль	Вспомогательный- углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12	4

6	Медицинское обследование	1	2	1
7	Количество часов в модуле	68	116	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА Отделения легкая атлетика, лыжные гонки, дзюдо, кикбоксинг.

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий
на 2023-2024 год — дети 5-7 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	4	184	208			выполнение нормативов по ОФП.	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6

2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12
6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
 Ознакомительный этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18
6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	182

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5 - 4	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	

1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 вытягивающий этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - дети 11-14 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3

2	Общая физическая подготовка	26	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования	Вспомогательно-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023 -2024 год — дети 15-18 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,

для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	2
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12
6	Медицинское обследование	1	2
7	Количество часов в модуле	68	116
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Вспомогательный-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая	18	36	4

	подготовка			
4	Тактическая подготовка	18	20	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12	4
6	Медицинское обследование	1	2	1
7	Количество часов в модуле	68	116	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА Отделения вольная борьба.

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий
на 2023-2024 год — дети 5-7 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	3,5 - 4	184			208		выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
Ознакомительный этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ	Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный
--	---------------------------------	--------------------------

		модуль	
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12
6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,
 Ознакомительный этап обучения по модулям,
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50

4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18
6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	208

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5 - 4	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ	Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2023-2024 год - дети 11-14 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Продвинутый этап подготовки СОГ	Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------

		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3
2	Общая физическая подготовка	26	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования	Вспомогательно-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023 -2024 год — дети 15-18 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	2
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	20	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12
6	Медицинское обследование	1	2
7	Количество часов в модуле	68	116
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
этап Совершенствования обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начальный-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Вспомогательный-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		

1	Теория	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	20	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	3	12	4
6	Медицинское обследование	1	2	1
7	Количество часов в модуле	68	116	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		