

**«Рассмотрен»**  
на заседании педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ № 2  
Протокол № 1  
от «31» августа 2016 г.

**«Утвержден»**  
Директор МБУДО ДЮСШ № 2  
Д.А. Съедин  
Приказ № 199  
от «01» сентября 2016 г.

# **Учебный план**

**муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г.Белгорода  
на 2016-2017 учебный год**

Белгород, 2016

**Пояснительная записка учебного плана  
МБУДО ДЮСШ № 2 на 2016-2017 учебный год,  
обеспечивающего реализацию образовательной программы**

**1. Общие положения**

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан в соответствии с нормативными документами:

**Федерального уровня:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденный приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

спортивная борьба, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 932.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ от 14.03.2016 г. № 237.

#### **Муниципального уровня:**

- Положение об оплате труда работников муниципальных образовательных

учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 23.09.2008 г. № 84.

#### **Уровня учреждения:**

- Устав МБУДО ДЮСШ № 2;
- Образовательная программа МБУДО ДЮСШ № 2 на 2015-2018 годы.
- Программа деятельности МБУДО ДЮСШ № 2 на 2016-2017 учебный год;

- Приказ по МБУДО ДЮСШ № 2 «О начале учебных занятий и утверждении педагогической нагрузки на 2016-2017 учебный год» № 191 от 31.08.2016г.;

- Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, самбо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), плавание, каратэ;

- Программы спортивной подготовки по легкой атлетике, дзюдо, самбо и спортивной борьбе.

#### **Цель учебного плана.**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

### **Режим работы учреждения**

Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
Лёгкая атлетика	4	10	5	2	1	6	1	3	1	1	-	1	35
Плавание	1	4	1	2	1	-	1	1	-	-	-	-	11
Дзюдо	-	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	16
Самбо	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3
Каратэ	-	7	1	2	1	1	-	1	-	-	1	-	14
Греко-римская борьба	1	2	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	7
Грэпплинг	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>88</b>

Количество учащихся в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Спортивно- оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
Лёгкая атлетика	60	150	70	28	12	72	8	26	18	4	-	2	<b>450</b>
Плавание	15	60	14	28	12	-	11	10	-	-	-	-	<b>150</b>
Дзюдо	-	15	14	28	22	24	13	29	9	8	8	3	<b>173</b>
Самбо	-	15	14	-	-	12	-	-	-	-	-	-	<b>41</b>
Каратэ	-	105	14	27	11	10	-	10	-	-	5	-	<b>182</b>
Греко-римская борьба	15	30	-	13	11	10	-	-	-	-	-	3	<b>82</b>
Грэпплинг	-	-	-	-	-	-	-	10	-	5	-	-	<b>15</b>
<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>375</b>	<b>126</b>	<b>124</b>	<b>68</b>	<b>128</b>	<b>32</b>	<b>85</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>1093</b>

Количество часов в неделю/год в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Спортивно- оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
Легкая атлетика	16 624	60 2760	30 1380	12 552	9 414	54 2484	14 644	45 2070	16 736	18 936	-	21 1092	<b>295</b> <b>13692</b>
<b>Итого по отделению</b>	<b>16</b> <b>624</b>	<b>102</b> <b>4692</b>			<b>138</b> <b>6348</b>					<b>39</b> <b>2028</b>			<b>293</b> <b>13614</b>
Плавание	4 156	24 1104	8 368	18 828	10 460	-	14 644	15 690	-	-	-	-	<b>93</b> <b>4250</b>
<b>Итого по отделению</b>	<b>4</b> <b>156</b>	<b>50</b> <b>2300</b>			<b>39</b> <b>1794</b>					<b>-</b>			<b>93</b> <b>4250</b>
Дзюдо	-	6 276	8 368	18 828	20 920	24 1104	14 644	45 2070	16 736	18 936	21 1092	21 1092	<b>211</b> <b>10066</b>
<b>Итого по отделению</b>	<b>-</b>	<b>32</b> <b>1472</b>			<b>119</b> <b>5474</b>					<b>60</b> <b>3120</b>			<b>211</b> <b>10066</b>
Самбо	-	6 276	8 368	-	-	12 552	-	-	-	-	-	-	<b>26</b> <b>1196</b>
<b>Итого по отделению</b>	<b>-</b>	<b>14</b> <b>644</b>			<b>12</b> <b>552</b>					<b>-</b>			<b>26</b> <b>1196</b>
Каратэ	-	42 1932	8 368	18 828	10 460	12 552	-	15 690	-	-	21 1092	-	<b>126</b> <b>5922</b>
<b>Итого по отделению</b>	<b>-</b>	<b>68</b> <b>3128</b>			<b>37</b> <b>1702</b>					<b>21</b> <b>1092</b>			<b>126</b> <b>5922</b>
Греко-римская борьба	4 156	12 552	-	9 414	10 460	12 552	-	-	-	-	-	21 1092	<b>68</b> <b>3226</b>
Грэпплинг	-	-	-	-	-	-	-	15 690	-	18 828	-	-	<b>33</b> <b>1518</b>

<b>Итого по отделению</b>	<b>4 156</b>	<b>21 966</b>	<b>15 690</b>	<b>18 828</b>	<b>101 4744</b>
<b><u>Итого по ДЮСШ № 2</u></b>	<b><u>24</u> <u>936</u></b>	<b><u>287</u> <u>13202</u></b>	<b><u>360</u> <u>16560</u></b>	<b><u>138</u> <u>7068</u></b>	<b><u>809</u> <u>37766</u></b>

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанными в МБУДО ДЮСШ № 2, учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий;

- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанными в МБУДО ДЮСШ № 2, учебному плану, рассчитанному на 39 недель тренировочных занятий;

- по программам спортивной подготовки, разработанными в МБУДО ДЮСШ № 2 на основании ФССП по видам спорта, учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий.

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, гимназий, лицеев в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки
  - до 2 академических часов;
- на этапе тренировочном
  - до 3 академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства
  - до 4 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

### **Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2016-2017 учебный год складывается из трёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

Учебный план складывается из этапов подготовки, преемственно связанных

между собой, этапов:

- спортивно-оздоровительный (СО) – от 1 до 10 лет,
- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года,
- тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 3-х лет.

Учебный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

### **Задачи**

**и преимущественная направленность этапов подготовки на  
отделениях дзюдо и самбо**

#### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 год обучения.

## **Основные задачи этапов обучения:**

### **Этап начальной подготовки (НП):**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

### **Тренировочный этап (Т):**

#### ***тренировочный – до 2-х лет:***

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

#### ***спортивной специализации – до 3-х лет:***

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):**

- прочное овладение базовой техникой и тактикой видов борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения дзюдо на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>							
		<b>НП</b>			<b>Т</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>							
1	Общая физическая подготовка	130	142	158	42	67	93	107	132
2	Специальная физическая подготовка	90	150	173	96	115	135	144	154
3	Технико-тактическая подготовка	38	55	62	211	254	296	317	325
4	Теоретическая подготовка	8	9	9	23	28	32	34	37
5	Контрольные испытания	8	8	8	32	32	32	32	32
6	Соревнования	-	-	-	32	32	32	32	32
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	14	14	14
8	Восстановительные мероприятия	2	4	4	10	10	10	10	10
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>690</b>	<b>736</b>

**Годовой учебный план обучения по программам спортивной подготовки  
отделения дзюдо на 2016-2017 учебный год  
52 учебные недели в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>		
		<b>ССМ</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>Программы спортивной подготовки</b>		
1	Общая физическая подготовка	71	84	84
2	Специальная физическая подготовка	187	218	218
3	Технико-тактическая подготовка	440	513	513
4	Теоретическая подготовка	37	43	43
5	Контрольные испытания	79	92	92
6	Соревнования	79	92	92
7	Инструкторская и судейская практика	32	38	38
8	Восстановительные мероприятия	11	12	12
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>18</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1092</b>



**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения самбо на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки		
		НП		Т
		1	2	2
		Дополнительные предпрофессиональные программы		
1	Общая физическая подготовка	130	142	67
2	Специальная физическая подготовка	90	150	115
3	Технико-тактическая подготовка	38	55	254
4	Теоретическая подготовка	8	9	28
5	Контрольные испытания	8	8	32
6	Соревнования	-	-	32
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	14
8	Восстановительные мероприятия	2	4	10
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>

### Задачи

**и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении спортивной борьбы (борьба греко-римская, грэпплинг)**

#### Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – от 1 до 8 лет.
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 год обучения.

#### Основные задачи этапов обучения:

##### Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

##### Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

занятий различными видами упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

### **Тренировочный этап (Т):**

#### ***тренировочный – до 2-х лет:***

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

#### ***спортивной специализации – до 3-х лет:***

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):**

- прочное овладение базовой техникой и тактикой видов борьбы;

- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;

- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;

- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

**Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе  
отделения спортивной борьбы (борьба греко-римская)  
на 2016-2017 учебный год  
39 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>
		<b>СО</b>
1	Общая физическая подготовка	106
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Технико-тактическая подготовка	8
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>156</b>

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения спортивной борьбы (борьба греко-римская)  
на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>			
		<b>НП</b>		<b>Т</b>	
		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>			
1	Общая физическая подготовка	130	154	136	136
2	Специальная физическая подготовка	54	86	104	136
3	Технико-тактическая подготовка	72	110	120	154
4	Теоретическая, психологическая подготовка	16	30	38	48
5	Восстановительные мероприятия	-	22	36	42
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	12
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	8	18	24
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>

**Годовой учебный план обучения по программам спортивной подготовки  
отделения спортивной борьбы (борьба греко-римская)  
на 2016-2017 учебный год  
52 учебные недели в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>	
		<b>ССМ</b>	
		<b>3</b>	
		<b>Программы спортивной подготовки</b>	
1	Общая физическая подготовка	158	
2	Специальная физическая подготовка	282	
3	Технико-тактическая подготовка	314	
4	Теоретическая, психологическая подготовка	132	
5	Восстановительные мероприятия	148	
6	Инструкторская и судейская практика	26	
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	32	
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>21</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>1092</b>	

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения спортивной борьбы (грэпплинг)  
на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>	
		<b>НП</b>	<b>Т</b>
		<b>2</b>	<b>1</b>
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>	
1	Общая физическая подготовка	142	136
2	Специальная физическая подготовка	150	104
3	Технико-тактическая подготовка	56	120
4	Теоретическая, психологическая подготовка	12	38
5	Восстановительные мероприятия	4	36
6	Инструкторская и судейская практика	-	8
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	18
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>368</b>	<b>460</b>

**Годовой учебный план обучения по программам спортивной подготовки  
отделения спортивной борьбы (грепплинг)  
на 2016-2017 учебный год  
52 учебные недели в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		ССМ
		1
		Программы спортивной подготовки
1	Общая физическая подготовка	158
2	Специальная физическая подготовка	226
3	Технико-тактическая подготовка	254
4	Теоретическая, психологическая подготовка	118
5	Восстановительные мероприятия	122
6	Инструкторская и судейская практика	26
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	32
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>18</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>936</b>

**Задачи  
и преимущественная направленность этапов подготовки  
на отделении каратэ**

**Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 год обучения.

**Основные задачи этапов обучения:**

**Этап начальной подготовки (НП):**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной

физической подготовке соответствующей возрастной группы.

### **Тренировочный этап (Т):**

#### ***тренировочный – до 2-х лет:***

- овладение основами техники и тактики каратэ, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

#### ***спортивной специализации – до 3-х лет:***

- совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):**

- прочное овладение базовой техникой и тактикой видов каратэ;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения каратэ на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>					
		<b>НП</b>			<b>Т</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>					
1	Общая физическая подготовка	182	236	246	228	248	158
2	Специальная физическая подготовка	72	104	112	126	132	262
3	Техническая подготовка	10	12	26	54	102	154
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	16	20	33	52
5	Восстановительные мероприятия	-	-	4	6	6	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	20
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	6	10	14	18	32
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>690</b>

**и преимущественная направленность этапов подготовки  
в лёгкой атлетике.**

***Этапы обучения:***

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – от 1 до 8 лет.
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 год обучения.

**Основные задачи этапов обучения:**

**Спортивно-оздоровительный этап (СО)**

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

**Этап начальной подготовки (НП):**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

**Тренировочный этап (Т):**

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники бега и других видов лёгкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке избранного вида лёгкой атлетики, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности.
- достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).



- подготовка и выполнение нормативов КМС и МС России.

**Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе  
отделения легкой атлетики на 2016-2017 учебный год  
39 учебных недель в год**

№ n/n	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки	
		СО	
		ДОП	
1	Общая физическая подготовка	114	
2	Специальная физическая подготовка	18	
3	Техническая подготовка	18	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	
5	Участие в соревнованиях	1	
6	Инструкторская и судейская практика	-	
7	Контрольно-переводные испытания	1	
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>156</b>	

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения легкой атлетики на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ n/n	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>							
1	Общая физическая подготовка	184	182	182	184	184	176	172	184
2	Специальная физическая подготовка	38	38	38	96	96	186	210	222
3	Техническая подготовка	38	38	38	94	94	190	212	226
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	24	24	56	58	62
5	Участие в соревнованиях	2	3	3	8	8	22	22	26
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	4	4	10	12	12
7	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	4	4	4	4	4
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>644</b>	<b>690</b>	<b>736</b>

**Годовой учебный план обучения по программам спортивной подготовки**

**отделения легкой атлетики на 2016-2017 учебный год  
52 учебные недели в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки	
		ССМ	
		1	3
		Программы спортивной подготовки	
1	Общая физическая подготовка	188	224
2	Специальная физическая подготовка	280	326
3	Техническая подготовка	296	328
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	96	120
5	Участие в соревнованиях	58	68
6	Инструкторская и судейская практика	14	20
7	Контрольно-переводные испытания	4	6
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>18</b>	<b>21</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>936</b>	<b>1092</b>

**Задачи**

**и преимущественная направленность этапов подготовки  
в плавании.**

**Этапы обучения:**

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – от 1 до 10 лет.
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й год обучения).

**Этап спортивно-оздоровительный (СО):**

- укрепление здоровья и закаливания;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
  - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
  - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
  - воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Этап начальной подготовки (НП):**

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к

- систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
  - обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
  - приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
  - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
  - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

**Тренировочный этап (Т):**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

***Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе  
отделения плавания на 2016-2017 учебный год  
39 учебных недель в год***

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		СО
		ДОП
1	Общая физическая подготовка	102
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	18
4	Теоретическая, психологическая подготовка	2
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4
6	Инструкторская и судейская практика	-
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>156</b>

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам  
отделения плавания на 2016-2017 учебный год  
46 учебных недель в год**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>					
		<b>НП</b>			<b>Т</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>					
1	Общая физическая подготовка	162	200	222	218	256	248
2	Специальная физическая подготовка	54	86	96	114	180	218
3	Техническая подготовка	54	68	76	88	136	140
4	Теоретическая, психологическая подготовка	2	6	8	22	40	42
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания,	4	8	12	16	28	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4	4
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>644</b>	<b>690</b>

№ п/п	Наименование отделения	Программа			
		Вид	Автор	Название	Год издания
1	<i>Легкая атлетика</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220	по виду спорта легкая атлетика	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
		Программа спортивной подготовки	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
2	<i>Дзюдо</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231	по виду спорта дзюдо	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по дзюдо	2015
		Программа спортивной подготовки	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по дзюдо	2015
3	<i>Самбо</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 12.10.2015г. № 932	по виду спорта самбо	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по самбо	2015
4	<i>Спортивная борьба</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145	по виду спорта спортивная борьба	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н. Ярошенко Н.П. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Программа спортивной подготовки	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н. Ярошенко Н.П. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Программа спортивной подготовки	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н.	по грэпплингу	2016
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н.	по грэпплингу	2016

5	<i>Плавание</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164	по виду спорта плавание	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Тибейкина Е.Н. Чернов Ю.Н.	по плаванию	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Чернов Ю.Н.	по плаванию	2015
6	<i>Каратэ</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 14.03.2016г. № 237	по виду спорта всестилевое каратэ	2016
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2015
		Программа спортивной подготовки	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2016