

«Рассмотрен»
на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

«Утвержден»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
В.К. Черубенко
Приказ № 286
от «31» август 2021 г.



Учебный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2021-2022 учебный год**

Белгород, 2021

Учебный план по реализации дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных, общеразвивающих) программ

1. Пояснительная записка

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

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «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 Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

Муниципального уровня:

-решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода».

Уровня учреждения:

-Устав МБУДО ДЮСШ № 2;

-Программа развития МБУДО ДЮСШ № 2 на 2021-2025 годы;

-Образовательная программа МБУДО ДЮСШ № 2 на 2021-2022 учебный год;

-Рабочая программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.;

-Дополнительные общеобразовательные (предпрофессиональные и общеразвивающие) программы по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, самбо, спортивная борьба (грэпплинг), плавание, каратэ.

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан с учетом:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы МБУДО ДЮСШ № 2, дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ по видам спорта, которые **направлены на:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем уровне сложности (базовом и углубленном), а так же содержание форм работы в соответствии с дополнительными предпрофессиональными программами и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения базового уровня сложности являются:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения углубленного уровня сложности являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов;

-профессиональная ориентация на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по направлению подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта;

-ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

2.Режим работы учреждения

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных предпрофессиональных программ и дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта легкая атлетика, плавание, дзюдо, самбо, спортивная борьба (грэпплинг), каратэ в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

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

Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов;

-при обучении по предпрофессиональным программам на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;

-при обучении по предпрофессиональным программам на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении по предпрофессиональным программам на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении по предпрофессиональным программам на углубленном уровне 3-4 года обучения - не более 4-х академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в детско-юношеской спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 2:

Отделение (вид спорта)	бУС	Уровни сложности								Всего
		базовый						углублен ный		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
Легкая атлетика	1	4	1	1	-	5	4	3	-	19
Спортивная борьба (грэпплинг)	1	1	-	1	1	-	-	-	-	4
Каратэ	1	-	3	2	2		2	-	1	11
Плавание	2	2	3	3	3	1	1	-	2	17
Дзюдо	1		2	1	1	3	-	-	1	9
Самбо	2	2	-	-	1	1	-	-	-	6
Итого:	8	9	9	8	8	10	7	3	4	66

Количество учащихся в МБУДО ДЮСШ № 2:

Отделение (вид спорта)	бУС	Уровни сложности								Всего
		базовый						углублен ный		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
Легкая атлетика	15	60	14	14	-	53	33	30	2	221
Спортивная борьба (грэпплинг)	15	15	-	13	12	-	-	-	-	55
Каратэ	15	-	41	24	21	-	19	-	8	128
Плавание	30	30	42	42	36	12	11	-	20	223
Дзюдо	15	-	30	14	14	34	-	-	8	115
Самбо	30	30	-	-	12	11	-	-	-	83
Итого:	120	135	127	107	96	110	63	30	38	825

4.Учебный план

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Учебный план на 2021-2022 учебном году по реализации дополнительных предпрофессиональных программ складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения по которым составляет от 8 до 10 лет, так же включает в себя обучение в группах без уровня сложности при реализации общеразвивающих программ.

Базовый уровень сложности (БУ) - 6 лет.

Углубленный уровень сложности (УУ) - 2 года.

Углубленный уровень сложности – дополнительно (УУ) - 2 года.

Без уровня сложности (БУС) - 1 год.

Учебный план каждого уровня 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 образовательной программы и дополнительных предпрофессиональных программ по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Предметные области могут изучаться в рамках учебно-тренировочных сборов.

Учебный план по спортивным единоборствам (дзюдо, самбо, спортивная борьба, каратэ):

1) содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

- теоретические основы физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми

организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- избранный вид спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- другие виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

- технико-тактическая и психологическая подготовка:

-освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

-приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

-умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

-умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

-умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения дзюдо, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		2288	-	312	416	416	520	-	-	624
Объем часов на 46 учебных недель		2024	-	276	368	368	460	-	-	552
1.	Обязательные предметные области	1426	-	196	258	258	322	-	-	392
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	200	-	28	36	36	46	-	-	54
1.2.	Общая физическая подготовка	446	-	84	112	112	138	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	-	-	-	-	-	-	90
1.4.	Вид спорта: дзюдо	442	-	84	110	110	138	-	-	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	-	-	-	-	-	-	-	82
2.	Вариативные предметные области	598	-	80	110	110	138	-	-	160
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	276	-	40	56	56	70	-	-	54
2.2.	Судейская подготовка	54	-	-	-	-	-	-	-	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	170	-	26	36	36	46	-	-	26
2.4.	Специальные навыки	76	-	10	14	14	18	-	-	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	22	-	4	4	4	4	-	-	6
3.	Самостоятельная работа	264	-	36	48	48	60	-	-	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения дзюдо (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения самбо, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		1248	312	-	-	416	520	-	-	-
Объем часов на 46 учебных недель		1104	276	-	-	368	460	-	-	-
1.	Обязательные предметные области	776	196	-	-	258	322	-	-	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	110	28	-	-	36	46	-	-	-
1.2.	Общая физическая подготовка	334	84	-	-	112	138	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: самбо	332	84	-	-	110	138	-	-	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	328	80	-	-	110	138	-	-	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	166	40	-	-	56	70	-	-	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	108	26	-	-	36	46	-	-	-
2.4.	Специальные навыки	42	10	-	-	14	18	-	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	12	4	-	-	4	4	-	-	-
3.	Самостоятельная работа	144	36	-	-	48	60	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения самбо (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	
Всего часов в неделю:		4	5
1.	Общая физическая подготовка	112	132
2.	Специальная физическая подготовка	54	68
3.	Техническая подготовка	6	10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	14
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4	6
Всего часов в год (46 недель):		184	230
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24	30
ИТОГО часов в год		208	260

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения спортивной борьбы (грэпплинг), (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		1144	312	-	416	416	-	-	-	-
Объем часов на 46 учебных недель		1012	276	-	368	368	-	-	-	-
1.	Обязательные предметные области	712	196	-	258	258	-	-	-	-
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	28	-	36	36	-	-	-	-
1.2	Общая физическая подготовка	308	84	-	112	112	-	-	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта: грэпплинг	304	84	-	110	110	-	-	-	-
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	300	80	-	110	110	-	-	-	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	152	40	-	56	56	-	-	-	-
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	98	26	-	36	36	-	-	-	-
2.4.	Специальные навыки	38	10	-	14	14	-	-	-	-
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	12	4	-	4	4	-	-	-	-
3.	Самостоятельная работа	132	36	-	48	48	-	-	-	-

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения спортивной борьбы (грэпплинг) (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения каратэ, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		3640	-	312	416	416	-	520	624	624
Объем часов на 46 учебных недель		3220	-	276	368	368	-	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2270	-	196	258	258	-	322	392	392
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	318	-	28	36	36	-	46	54	54
1.2	Общая физическая подготовка	446	-	84	112	112	-	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	278	-	-	-	-	-	-	90	90
1.4.	Вид спорта: каратэ	968	-	84	110	110	-	138	166	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	260	-	-	-	-	-	-	82	82
2.	Вариативные предметные области	950	-	80	110	110	-	138	160	160
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	394	-	40	56	56	-	70	54	54
2.2.	Судейская подготовка	172	-	-	-	-	-	-	54	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	228	-	26	36	36	-	46	26	26
2.4.	Специальные навыки	132	-	10	14	14	-	18	20	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	34	-	4	4	4	-	4	6	6
3.	Самостоятельная работа	420	-	36	48	48	-	60	72	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения каратэ (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Текущая, промежуточная аттестация	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

Учебный план по циклическим, скоростно-силовым видам спорта (плавание, легкая атлетика):

1) содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

- теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- избранный вид спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- другие виды спорта и подвижные игры;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения легкой атлетики, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	6	8	9	10	12	12
Общий объем часов		3172	312	312	312	-	468	520	624	624
Объем часов на 46 учебных недель		2806	276	276	276	-	414	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	1984	196	196	196	-	290	322	392	392
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280	28	28	28	-	42	46	54	54
1.2	Общая физическая подготовка	514	84	84	84	-	124	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	180	-	-	-	-	-	-	90	90
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	846	84	84	84	-	124	138	166	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164	-	-	-	-	-	-	82	82
2.	Вариативные предметные области	822	80	80	80	-	124	138	160	160
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	310	40	40	40	-	62	20	54	54
2.2.	Судейская подготовка	108	-	-	-	-	-	-	54	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	218	26	26	26	-	42	46	26	26
2.4.	Специальные навыки	104	10	10	10	-	16	18	20	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	32	4	4	4	-	4	4	6	6
3.	Самостоятельная работа	366	36	36	36	-	54	60	72	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения легкой атлетики (в часах)

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	час. в год
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

План учебного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе отделения плавания, (в часах)

п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			6	6	8	8	10	10	12	12
Общий объем часов		3120	312	312	416	416	520	520	-	624
Объем часов на 46 учебных недель		2760	276	276	368	368	460	460	-	552
1.	Обязательные предметные области	1944	196	196	258	258	322	322	-	392
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	274	28	28	36	36	46	46	-	54
1.2	Общая физическая подготовка	668	84	84	112	112	138	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	-	-	-	-	-	-	90
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	830	84	84	110	110	138	138	-	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения	82	-	-	-	-	-	-	-	82
2.	Вариативные предметные области	816	80	80	110	110	138	138	-	160
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	286	40	40	56	56	20	20	-	54
2.2.	Судейская подготовка	54	-	-	-	-	-	-	-	54
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	242	26	26	36	36	46	46	-	26
2.4.	Специальные навыки	104	10	10	14	14	18	18	-	20
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	30	4	4	4	4	4	4	-	6
3.	Самостоятельная работа	360	36	36	48	48	60	60	-	72

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей программе отделения плавания (в часах)

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	час. в год
Всего часов в неделю:		4
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		24
ИТОГО часов в год		208

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

1. Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике. Сост. И.В. Хаецкая, Л.Н. Образцова и др., 2019 г.
2. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «дзюдо». Сост. Е.Н. Лаврова, Д.В. Гурская, Ю.С. Мишунин, 2021г.
3. Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо. Сост. Е.В. Кравченко, А.С. Копьяк и др., 2019 г.
4. Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию. Сост. Е.В. Кравченко, Ю.Н. Чернов и др., 2019 г.
5. Дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе. Сост. Е.Н. Тибейкина, Д.А. Съедин и др., 2019 г.
6. Дополнительная предпрофессиональная программа по грэпплингу. Сост. Е.Н. Тибейкина, Д.А. Съедин и др., 2019 г.
7. Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ. Сост. Е.Н. Тибейкина, Д.А. Съедин и др., 2019 г.
8. Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике.
9. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо.
10. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо.
11. Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию.
12. Дополнительная общеобразовательная программа по грэпплингу.
13. Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ.
14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.-сост. С.В. Ерёгин, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик и др., 2009.
15. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М: Советский спорт, 2003.
16. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.
17. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.
18. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.
19. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.