

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Приложение 5 к приказу 03.01.-63 от 01.09. 2023 г

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №1»

Васильев В.Н.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «СШ №1» на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУ ДО «СШ №1» разработан в соответствии с нормативными документами:

- федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);
- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ;
- приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573;

- приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 959 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- устав МБУ ДО «СШ № 1»;
- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл;
- дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл.

Цель учебно-тренировочного плана: содействие реализации образовательной программы МБУ ДО «СШ №1».

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результаты реализации учебно-тренировочного плана:

1) на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2.Режим работы учреждения

Учебно-тренировочный год в МБУ ДО «СП № 1» начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебно-тренировочным планом соответствующей дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл;
- дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, акробатический рок-н-ролл.

Учебно-тренировочный процесс ведется по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и может осуществляться ежедневно, включая каникулярное время, в праздничные дни учебно-тренировочные занятия во взаимодействии с тренером преподавателем не проводятся, за исключением спортивных мероприятий, конкурсов и т.д., в порядке, не противоречащем действующему законодательству. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в

Учреждении в учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительностью 13% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, а так же для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание учебно - тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся заместителем директора по спортивной работе по представлению тренеров-преподавателей. Перенос занятий или изменение расписания проводится только с разрешения заместителя директора по спортивной работе. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х академических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

Количество групп в МБУ ДО «СШ №1»

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы										
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					ССМ		Групп
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
Лёгкая атлетика	4	-	-	-	-	-	1	2	-	-	1	8
Тяжелая атлетика	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	4
Пауэрлифтинг	2					1						3
Спортивное ориентирование	3	1	1	2	1	-	1	-	1		2	12
Акробатический рок-н-ролл	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	4
Всего:	12	1	1	3	2	1	2	3	2	-	4	31

Количество учащихся в МБУ ДО «СШ №1»

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы										учащихся
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные					ССМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
Лёгкая атлетика	60	-	-	-	-	-	10	22	-	-	5	97
Тяжелая атлетика	20	-	-	-	-	-	-	-	8	-	3	31
Пауэрлифтинг	20	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	26
Спортивное ориентирование	45	12	12	24	7	-	6	-	6	-	6	118
Акробатический рок-н-ролл	15	-	-	12	5	-	-	6	-	-	-	38
Всего:	160	12	12	36	12	6	16	28	14	-	14	310

3. Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2023-2024 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 3-х этапов:

- этап начальной подготовки -2- 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида учебно-тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

- в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14-21 суток;
- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план для отделения «Легкая атлетика» (бег на короткие дистанции)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	9	9	12	12	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16					2-16
1.	Общая физическая подготовка	96	112	132	132	152	152	152	224	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	116	110	153	153	153	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	16	37	37	37	56	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	66	123	123	123	176	
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	18	18	18	24	
6	Психологическая подготовка	2	2	4	4	8	8	8	16	
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	12	12	12	28	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	8	8	8	20	
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6	10	
	Итого	206	274	356	356	542	542	542	824	
11	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	72	72	72	108	
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	8	
Общее количество часов на самоподготовку		28	38	56	56	82	82	82	122	
Общее количество часов в год		234	312	468	468	624	624	624	936	

3.1.2. Годовой учебно-тренировочный план для отделения «Легкая атлетика» (бег на средние и длинные дистанции)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	9	9	12	12	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16					2-16
1.	Общая физическая подготовка	96	112	132	132	152	152	152	224	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	116	110	153	153	153	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	16	37	37	37	56	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	66	123	123	123	176	
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	18	18	18	24	
6	Психологическая подготовка	2	2	4	4	8	8	8	16	
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	12	12	12	28	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	8	8	8	20	
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6	10	
	Итого	206	274	356	356	542	542	542	824	
11	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	72	72	72	108	
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	8	
	Общее количество часов на самоподготовку	28	38	56	56	82	82	82	122	
	Общее количество часов в год	234	312	468	468	624	624	624	936	

3.1.3. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Легкой атлетики»

№	Наименование разделов и тем	Недельная нагрузка в часах							
		4,5			6				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2							
		Минимальная наполняемость групп							
		15							
		Количество часов				Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2		8	4	4	
1.1	Легкая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1			2	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1			2	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1		2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1		2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80		157	49	108	
2.1	Легкая атлетика	80	22	58		108	29	79	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4		9	4	5	Контрольные испытания по

									физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты.	15	6	9		20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	15	6	9		10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35		55	8	47	Контрольные испытания по физической подготовке
3.1	Техническая подготовка	34	4	28		45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2		5	2	3	Контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3		5	1	4	Фронтальный и индивидуальны й опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12		20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	51	129		240	65	175	

3.2.Годовой учебно-тренировочный план для отделения «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	12	12	15	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		8-16			6-12					3-12
1.	Общая физическая подготовка	120	144	196	238	238	238	212	212	148
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	110	230	230	230	312	312	505
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	6	15	15	15	60	60	84
4.	Техническая подготовка	18	28	36	50	50	50	62	62	56
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	4	4	4	8	8	8
6	Психологическая подготовка	2	2	2	4	4	4	8	8	8
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	10
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	4	4	4	8	8	10
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	3	4	4	4	4	4	4
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	6	6	6
	Итого	212	274	366	560	560	560	686	686	824
11.	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	20	30	42	66	66	66	84	84	104
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4	2
	Общее количество часов на самоподготовку	28	38	50	74	74	74	94	94	112
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	624	780	780	936

3.2.1. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Тяжелой атлетики»

№	Наименование разделов и тем	Недельная нагрузка в часах			
		6			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2			
		Минимальная наполняемость групп			
		10			
		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80	
2.1	Тяжелая атлетика	80	22	58	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	34	4	28	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	51	129	

3.3.Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		ЭНП		УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	10	14	14	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16			6-12				3-12
1	Общая физическая подготовка	122	158	144	144	166	166	166	104
2	Специальная физическая подготовка	78	126	162	162	290	290	290	520
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	30	44	44	44	88
4	Техническая подготовка	68	72	94	94	100	100	100	104
5	Тактическая подготовка	3	4	6	6	10	10	10	18
6	Психологическая подготовка	3	4	6	6	10	10	10	10
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	6	6	6	36
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	4	4	6	6	6	10
10	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль)	2	4	4	4	8	8	8	16
	Итого	284	378	464	464	646	646	646	916
11	Самостоятельная подготовка:								
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	70	70	70	104
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8
3	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	6	6	6	12
Общее количество часов на самоподготовку		28	38	56	56	82	82	82	124
Общее количество часов в год		312	416	520	520	728	728	728	1040

3.3.1. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№	Наименование разделов и тем	Недельная нагрузка в часах			
		6			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2			
		Минимальная наполняемость групп			
		10			
		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика ФК и С	8	4	4	
1.1	Пауэрлифтинг – история, правила и современное состояние.	2	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Пауэрлифтинг	108	29	79	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Легкая атлетика	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство школьных соревнований.
Всего		240	65	175	

3.4.Годовой учебно-тренировочный план для отделения «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		ЭНП			УТЭ				
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	14	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	12-24	6-12	6-12	6-12	6-12	2-4
1.	Общая физическая подготовка	146	194	176	176	232	232	232	134
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	104	104	146	146	146	340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	20	20	52	52	52	90
4.	Техническая подготовка	41	52	72	72	87	87	87	84
5.	Тактическая подготовка	23	30	32	32	52	52	52	74
6	Психологическая подготовка	20	30	32	32	50	50	50	56
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8
8	Инструкторская практика и судейская практика	4	4	6	6	7	7	7	18
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	-	2	4	4	2	2	2	8
10	Контрольные мероприятия(тестирование, контроль)	2	4	6	6	6	6	6	12
	Итого	275	366	458	458	640	640	640	824
11	Самостоятельная подготовка:								
1	Общая физическая подготовка	29	40	52	52	74	74	74	92
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	8	8	8	10
	Общее количество часов на самоподготовку	37	50	62	62	88	88	88	112
	Общее количество часов в год	312	416	520	520	728	728	728	936

3.4.1. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Спортивного ориентирования»

№	Наименование разделов и тем	Недельная нагрузка в часах			
		6			
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия (час)			
		2			
		Минимальная наполняемость групп			
		15			
		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	3	3		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Правила поведения и техники безопасности. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	3	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	67	60	7	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	3	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	4	3	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	10	91	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.8	Основы туристской подготовки	14	12	2	Фронтальный и индивидуальный опрос
	Итого:	108	94	14	
2.	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	66	1	65	
2.2	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по ОФП
2.3	Техническая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по ОФП
2.4	Тактическая подготовка	10	1	9	Контрольные испытания по ОФП
2.5	Психологическая подготовка	6	1	5	Контрольные испытания по ОФП
2.6	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях	10	1	9	Контрольные испытания по ОФП
	Итого:	132	6	126	
	Всего	240	100	140	

3.5.Годовой учебно-тренировочный план для отделения «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	10	10	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24			5-10					2-10
1.	Общая физическая подготовка	64	88	88	76	76	76	76	26	46
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	40	74	94	94	94	148	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	30	40	40	40	50	150
4.	Техническая подготовка	98	130	130	160	218	218	218	262	300
5.	Тактическая подготовка,	2	2	2	4	6	6	6	10	12
6	Психологическая подготовка	2	2	2	4	6	6	6	10	12
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	4	6	6	6	6	6
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	6	10	10	10	24	40
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	6	8	10
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	6	10
	Итого	206	274	274	366	458	458	458	550	736
Самостоятельная подготовка:										
1.	Общая физическая подготовка	20	30	30	40	52	52	52	60	70
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	10
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	8	20
Общее количество часов на самоподготовку		28	38	38	50	62	62	62	74	100
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	520	520	624	832

3.5.1. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительного этапа отделения «Акробатического рок-н-ролла»

№	Наименование разделов и тем	Недельная нагрузка в часах			
		6			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2			
		Минимальная наполняемость групп			
		15			
		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика ФК иС	8	4	4	
1.1	Акробатический рок-н-ролл – история, правила и современное состояние.	2	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях акробатическим рок-н-роллом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Легкая атлетика	118	33	85	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	25	3	30	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	20	2	10	Контрольные упражнения
3.3	Хореографическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.4	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		240	65	175	

4.Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

- 1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУДО «СШ № 1» от 01.02.2023г № 03.01-12
- 2.Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
- 3.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная МБУДО «СШ № 1», от 01.02.2023г. № 03.01-12;
- 4.Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г.№ 949 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»
- 5.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденная МБУДО «СШ № 1», от 01.02.2023г. № 03.01-12
- 6.Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022г. № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
- 7.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденная МБУДО «СШ № 1» от 01.02.2023г. № 03.01-12
- 8.Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 959 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

edu.gov.ru - официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации

fcpsr.ru – официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва.