



## 1. Пояснительная записка.

Учебный план ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области» соответствует с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. №1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. №939 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. №988 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. №885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. №1221 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об санитарных правилах СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей к молодежи»,

зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

Регионального уровня:

- Закон Белгородской области от 01 марта 2017 года №147  
"О физической культуре и спорте в Белгородской области".

Уровня Учреждения:

- Устав ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»;

- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (бокс, пулевая стрельба, тхэквондо, кикбоксинг, футбол, спортивная борьба), дополнительные общеразвивающие программы по виду спорта (бокс, кикбоксинг, футбол).

Учебный план ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области» разработан с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ.

**Целью Учебного плана** является содействие реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области», 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, 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 этапе подготовки, а также содержание форм работы в соответствии с дополнительными образовательными (общеразвивающими) программами спортивной подготовки по видам спорта.

Результатом реализации годового учебного плана на этапе начальной подготовки является:

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

Результатом реализации годового учебного плана на этапах тренировочной подготовки (углубленной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является:

- повышение уровня общей и специальной технической, тактической и

психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- приобретение опыта стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта,

- ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи;

- профессиональная ориентация на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования по направлению подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

## **2. Режим работы Учреждения.**

Учебный год в ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области» начинается 1 января. Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: бокс, пулевая стрельба, тхэквондо, кикбоксинг, футбол, спортивная борьба; а также по общеразвивающим программам по видам спорта: бокс, кикбоксинг, футбол.

Занятия в группах при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, из них 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы, на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ осуществляется 46 недель.

Режим работы Учреждения для обучающихся (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу спортивной подготовке):

- в возрасте до 15 лет, занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов,
- в возрасте от 16 лет и старше, занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часов,

- в возрасте от 18 лет и старше, занятия проводятся с 8.00 часов до 22.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов,

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов,

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов,

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

При обучении по общеразвивающим программам – не более двух астрономических часов.

1 астрономический час равен 60 минутам.

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

Основными формами работы в Учреждении являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- теоретические занятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- текущая и промежуточная аттестация и контроль.

### 3. Количество групп и обучающихся по отделениям.

Количество групп в ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»:

Отделение (вид спорта)	СОГ	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ	Всего
Бокс	2	6	10	2	2	22
Пулевая стрельба	0	6	5	4	3	18
Тхэквондо	1	10	12	2	2	27
Кикбоксинг	1	9	10	3	4	27
Футбол	2	7	17	1	3	30
Спортивная борьба	0	1	1	1	0	3
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>55</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>127</b>

Количество обучающихся в ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»:

Отделение (вид спорта)	СОГ	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ	Всего
Бокс	30	72	91	10	4	207
Пулевая	0	66	44	16	5	131

стрельба						
Тхэквондо	20	120	155	13	4	312
Кикбоксинг	20	111	107	13	9	260
Футбол	31	114	255	21	27	448
Спортивная борьба	0	12	11	4	0	27
<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>495</b>	<b>663</b>	<b>77</b>	<b>49</b>	<b>1385</b>

#### 4. Учебный план.

Годовой учебный план в 2024 учебном году складывается из этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап,
- этап начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

На обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовке принимаются дети:

- вид спорта «бокс» - с 9 лет,
- вид спорта «пулевая стрельба» - с 9 лет,
- вид спорта «тхэквондо» - с 10 лет, дисциплина «пхумсэ» - с 7 лет,
- вид спорта «кикбоксинг» - с 10 лет;
- вид спорта «футбол» - с 7 лет;
- вид спорта «спортивная борьба» - с 7 лет.

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети:

- вид спорта «бокс» - без ограничений возраста;
- вид спорта «кикбоксинг» - с 6 лет;
- вид спорта «футбол» - с 5 лет.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

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

Содержание учебного плана определено составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки 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;

- тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

### **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта бокс.**

#### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3, года обучения.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства- весь период.

#### **Основные задачи этапов обучения:**

##### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

##### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

##### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.



**Годовые учебные планы для программ дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта:  
«Бокс»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6-8	10	16	20	24		
Недельная нагрузка в часах									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
1.	Общая физическая подготовка	105	130-159	116	120		110		120
2.	Специальная физическая подготовка	28	48-80	80	168		200		240
3.	Теоретическая подготовка	9	9-10	15	24		24		40
4.	Техническая подготовка	68	95-130	200	332		360		417
5.	Тактическая подготовка	9	16-24	63	107		240		250
6.	Психологическая подготовка	9	8-9	10	18		20		25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	13	25		28		36
8.	Инструкторская, судейская практика	-	-	8	18		18		20
9.	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	3	3-1	7	9		20		50
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	8	11		20		50
11.	Самостоятельная подготовка	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки							
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312-416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта пулевая стрельба.**

### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3, года обучения.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства- весь период.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пулевая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пулевая стрельба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

#### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пулевая стрельба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

«Пулевая стрельба».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5	6-8	12	14	20	24	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
1.	Общая физическая подготовка	93	94-107	149-124-100	101	124	100	
2.	Специальная физическая подготовка	58	82-124	187-196-212	167	156	125	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-12	14-18-20	58	106	175	
4.	Техническая подготовка	32	78	226	294	520	647	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	47-83	18-24-26	36	41	63	
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	18-24-26	43	52	63	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	5	5-12	12-12-14	29	41	75	
8	Самостоятельная подготовка	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки						
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312-416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта тхэквондо.**

### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, года обучения; 1, 2, 3, года обучения дисциплина - пхумсэ.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства - весь период.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- укрепление здоровья.

#### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**«Тхэквондо».**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		4,5-6	6-8	10	14	20	24		
Недельная нагрузка в часах									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
1.	Общая физическая подготовка	86-116	84-112	104-88	123	124	112		
2.	Специальная физическая подготовка	35-44	53-73	109-104	145	176	224		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-12	26-46	46	156	224		
4.	Техническая подготовка	102-137	142-187	236-234	328	416	414		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	9-12	20-21	43	83	100		
6.	Инструкторская, судейская практика	-	6-8	10	14	41	74		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	4-6	9-12	15-20	29	44	100		
8	Самостоятельная подготовка	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки							
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>		

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта кикбоксинг.**

### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства - весь период.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «свободная форма», «лайт - контакт», «поинтфайтинг»;
- укрепление здоровья.

#### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**«Кикбоксинг».**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5	6-8	10	12	16	20	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
1.	Общая физическая подготовка	82	84-115	130	135	150	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	33	50-82	110	118	158	212	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-6	10	13	18	20	20
4.	Техническая подготовка	95	143-152	183	240	296	340	340
5.	Тактическая подготовка	6	8-15	29	38	108	176	176
6.	Теоретическая подготовка	6	8-15	18	24	28	35	35
7.	Психологическая подготовка	6	8-10	12	18	22	24	24
8.	Инструкторская практика	2	3-6	10	12	18	24	24
9.	Судейская практика	0	0-3	5	8	10	12	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3-6	5	6	8	12	12
11.	Восстановительные мероприятия, контроль	2	3-6	8	12	16	35	35
Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки								
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312-416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта футбол.**

### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства - весь период.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.



«Футбол».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6-8	10	12	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
1.	Общая физическая подготовка	26	37-48	68	87	75	65	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36	56	83	103	
3.	Техническая подготовка	105	137-185	203	119	75	65	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6-8	36	69	158	244	
5.	Участие в спортивных соревнованиях	24	24-26	42	50	100	103	
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	10	12	25	19	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9-13	10	56	66	103	
8.	Интегральная подготовка	67	99-136	115	175	250		
9.	Самостоятельная подготовка	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки						
Общее количество часов в год		234	312-416	520	624	832	936	

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта спортивная борьба.**

### **Этапы обучения:**

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3, 4 года обучения.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4 года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до года, свыше года обучения.
- Этап высшего спортивного мастерства - весь период.

### **Основные задачи этапов обучения:**

#### ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### ***Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**«Спортивная борьба».**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5	6-8	10	12	20	24	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
1.	Общая физическая подготовка	144	190-250	240	237	272	250	
2.	Специальная физическая подготовка	46	50-70	84	120	208	300	
3.	Техническая подготовка	12	19-25	52	94	125	149	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	41-54	96	106	260	374	
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	18	77	75	
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	11	12	35	25	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	12-17	21	37	63	75	
8.	Самостоятельная подготовка	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки						
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312-416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	

## Дополнительные общеразвивающие программы по боксу, кикбоксингу и футболу

Основным критерием оценки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является состояние здоровья.

### Задачи спортивно-оздоровительного этапа

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

### Годовые учебные планы для дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта: «Бокс», «Кикбоксинг», «Футбол»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап спортивной подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		СОГ
Недельная нагрузка в часах		4,5
1.	Общая физическая подготовка	105
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Технико-тактическая подготовка	50
4.	Теоретическая подготовка	9
5.	Психологическая подготовка	9
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	3
7.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		207