

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
от «30» декабря 2025 г.  
протокол № 4

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской  
области» Рогов Е.А.  
приказ от «30» декабря 2025 г.  
№ 335



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
НА 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## 1. Пояснительная записка

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

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575, от 17.05.2023 № 325) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 (ред. от 30.05.2023 № 392) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055 (ред. от 13.02.2024 № 134) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 959 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1011 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 (ред. от 30.08.2024) «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 (ред. от 30.10.2025) «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 учебно-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»

Вид спорта	СОГ	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ	Всего
Бокс	3	7	9	1	1	21
Пулевая стрельба	0	4	4	3	3	14
Тхэквондо	0	6	9	2	2	19
Кикбоксинг	1	7	13	2	4	27
Футбол	3	7	15	6	1	32
Спортивная борьба	0	1	1	1	0	3
<i>Итого:</i>	7	32	51	15	11	116

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

Вид спорта	СОГ	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ	Всего
Бокс	50	93	94	4	3	244
Пулевая стрельба	0	48	35	15	6	104
Тхэквондо	0	81	88	10	4	183
Кикбоксинг	10	90	134	10	11	255
Футбол	44	124	251	73	12	504
Спортивная борьба	0	15	12	6	0	33
<i>Итого:</i>	104	451	614	118	36	1323

#### 4. Учебный план

Годовой учебный план в 2026 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, дисциплина «кик-форма», «свободная форма» - с 7 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.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы 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 спортивной мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ССМ	ССМ					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-3	УТ(СС)-4 УТ(СС)-5	ССМ	ССМ	ССМ	ССМ	ССМ	ВСМ
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>										
		4,5	6	8	10	16	20	20	20	20	20	24
1.	Общая физическая подготовка	105	125	164	112	125	125	125	125	125	125	120
2.	Специальная физическая подготовка	28	48	75	84	168	168	168	168	168	168	224
3.	Теоретическая подготовка	9	9	9	15	24	24	24	24	24	24	40
4.	Техническая подготовка	68	100	130	200	326	326	326	326	326	326	417
5.	Тактическая подготовка	9	16	24	63	108	108	108	108	108	108	259
6.	Психологическая подготовка	9	8	10	10	18	18	18	18	18	18	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	13	25	25	25	25	25	25	38
8.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	8	18	18	18	18	18	18	25
9.	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	3	3	1	7	9	9	9	9	9	9	50
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	8	11	11	11	11	11	11	50
	Самостоятельная подготовка	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</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</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, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- 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.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «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	ССМ	ССМ					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-3	УТ(СС)-4 УТ(СС)-5	ССМ	ССМ	ССМ	ССМ	ССМ	ВСМ
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>										
		4,5	6	8	12	14	20	24				
1.	Общая физическая подготовка	93	94	107	149	101	124	100				
2.	Специальная физическая подготовка	58	82	124	187	167	156	125				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	14	58	106	175				
4.	Техническая подготовка	32	78	78	226	294	520	647				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	47	83	18	36	41	63				
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	18	43	52	63				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	5	5	12	12	29	41	75				
	Самостоятельная подготовка	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</b>	<b>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 - дисциплина керуги;
- 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;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»;
- 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.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «ГХЭКВОНДО»**

№ 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		ССМ керуги				
				НП-1 пхумсэ	НП-1 керуги	НП-2 пхумсэ	НП-2 керуги	НП-3 пхумсэ	УТ(СС)-1 керуги	УТ(СС)-2 керуги	УТ(СС)-3 керуги		УТ(СС)-4 керуги			
<b>Недельная нагрузка в часах</b>																
	4,5	6	6	8	8	8	10	10	10	14	20	24				
1.	86	116	84	112	112	112	104	104	88	123	124	112				
2.	35	44	53	73	73	73	109	104	104	145	176	224				
3.	-	-	9	12	12	12	26	33	33	46	156	224				
4.	102	137	142	187	187	187	236	234	234	328	416	414				
5.	7	9	9	12	12	12	20	31	31	43	83	100				
6.	-		6	8	8	8	10	10	10	14	41	74				
7.	4	6	9	12	12	12	15	20	20	29	44	100				
Не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки																
Самостоятельная подготовка					416	416	520	520	520	728	1040	1248				
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</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, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт - контакт», «поинтфайтинг», начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма», «свободная форма»; - 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.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «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			Этап высшего спортивного мастерства					
		До года	Свыше года			До трех лет		Свыше трех лет				ССМ	ССМ	ССМ	ВСМ	ВСМ			
			НП-1 кик.ф. своб.ф.	НП-2 кик.ф. своб.ф.	НП-3 кик.ф. своб.ф.	НП-1 кик.ф. своб.ф.	НП-2 кик.ф. своб.ф.	НП-3 кик.ф. своб.ф.	УТ(СС)-1 кик.ф. своб.ф.	УТ(СС)-2 кик.ф. своб.ф.	УТ(СС)-3 кик.ф. своб.ф.						УТ(СС)-4 кик.ф. своб.ф.	УТ(СС)-5 кик.ф. своб.ф.	
Недельная нагрузка в часах																			
4,5			6			8			10			12			16			20	
1.	Общая физическая подготовка	82	90	84	86	115	114	130	78	135	76	150	94	150	104				
2.	Специальная физическая подготовка	33	35	50	56	82	75	110	104	118	136	158	150	212	208				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	7	6	9	10	16	13	44	18	68	20	104				
4.	Техническая подготовка	95	98	143	144	152	192	183	260	240	312	296	416	340	492				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	4	24	6	40	8	59	20	80	24	158	40	235	40				
6.	Инструкторская, судейская практика	2	-	3	4	9	8	15	12	20	14	28	18	36	40				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	4	7	6	9	12	10	13	20	18	18	24	46	47	52				
Самостоятельная подготовка															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</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</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 виду спорта «футбол», 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»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта «футбол» на основе игрового метода подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «футбол» и «мини-футбол», «футзал»;
- общие знания антидопинговых правил;
- 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, в том числе в межмуниципальных, и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима – учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

***Этап высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима – учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол», и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «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		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ССМ						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-3		УТ(СС)-4 УТ(СС)-5					
<b>Недельная нагрузка в часах</b>											<b>18</b>	
		4,5	6	8	10	12	16				<b>18</b>	
1.	Общая физическая подготовка	33	50	57	68	87	75				66	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	56	82				101	
3.	Техническая подготовка	105	137	185	203	119	75				66	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	8	36	69	158				244	
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	17	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	67				103	
8.	Интегральная подготовка	84	100	136	115	175	250				234	
Не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки												
Самостоятельная подготовка		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>				<b>936</b>	
Общее количество часов в год												

## **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.

**Годовой учебно-тренировочный план для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «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	Этап высшего спортивного мастерства					
		Свыше года		Свыше трех лет								
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ССМ	ВСМ					
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	ССМ	ВСМ			
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>										
		4,5	6	6	8	10	12	20	24			
1.	Общая физическая подготовка	144	190	190	250	240	237	272	250			
2.	Специальная физическая подготовка	46	50	50	70	84	120	208	297			
3.	Техническая подготовка	12	19	19	25	52	94	125	150			
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	41	41	55	96	107	260	374			
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	16	24	77	77			
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	-	10	8	35	25			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	12	12	16	22	34	63	75			
	Самостоятельная подготовка	Не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки										
	Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	1040	1248			

## **Дополнительные общеразвивающие программы по боксу, кикбоксингу и футболу**

Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: бокс, кикбоксинг, футбол предназначена для детей и взрослых, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на программы спортивной подготовки.

Имеющие медицинский допуск по заявлению родителей зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами выбранного вида спорта, в выборе спортивной специализации.

### **Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по выбранным видам спорта.

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

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия по выбранному виду спорта.

### **Годовые учебно-тренировочные планы для дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта: «Бокс», «Кикбоксинг», «Футбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки и иные мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
Недельная нагрузка в часах		<b>4,5</b>
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, тестирование и контроль	3
7.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		<b>207</b>