

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Гранит»

приказ № 1-ОУ от 09.01.2025г.

Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Гранит» г. Дальнегорска является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ-1;
- ФЗ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемыми в Учреждении;
- Уставом, приказами, и другими локальными нормативными актами учреждения.

Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- 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;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

В 2025 учебном году в МБУ ДО СШ «Гранит» реализуется 4 дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и 9 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

**Реализация дополнительных общеразвивающих программ
в области физической культуры и спорта**

	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол»	базовый	1 год (176 ч.)
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс»	базовый	1 год (176 ч.)
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо»	базовый	1 год (220 ч.)
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Шахматы»	базовый	1 год (132ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 44 недели в год в рамках проведения теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных и спортивных мероприятий и 8 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	сим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	132	6	264

Учебный план

	ание раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	тика	
.	ние	1	1	-	да, устный опрос
.	тическая подготовка	13	13	-	да, устный опрос
.	физическая подготовка	101	-	101	Выполнение нормативов
.	альная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	ическая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	39	4	35	Выполнение нормативов
6.	ие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
.	ультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в оревнованиях
.	стоятельная работа	8	-	8	
.	рольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
Всего:		264	18	246	

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

	Название программы	Этапы программы
	олнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скетбол»	НП, УТ, СС, ВСМ
	олнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	НП, УТ, СС, ВСМ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « Желая атлетика »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « лейбол »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « стольный теннис »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « эксондо »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « тбол »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « Шахматы »	НП, УТ, СС, ВСМ
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « уэрлифтинг »	НП, УТ, СС, ВСМ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Баскетбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Общее количество	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936

часов в год				
-------------	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	54-76	75-79	65-110	80-125
2.	Специальная физическая подготовка	36-52	55-88	75-120	104-160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25-55	60-80
4.	Техническая подготовка	86-94	82-120	103-164	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-42	40-65	60-120	100-188
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-14	12-18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-6	6-10	12-20	15-30
8.	Интегральная подготовка	24-42	54-54	70-125	103-160
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

2. Бокс

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6 - 8	10-14	16-18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5-2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	102-136	118-162	108-144	134-140
2.	Специальная физическая подготовка	34-42	48-68	104-142	156-186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-14	24-36
4.	Техническая подготовка	68-94	102-122	194-296	306-332
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24-34	38-58	94-118	194-208
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-8	14-28
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-6	6-6	6-6	6-6
Общее количество часов в год		234-312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

3. Тяжелая атлетика

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика»			
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	3-5	12	6

специализации)			
----------------	--	--	--

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10-12	15 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	780 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	15-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	128-174	180-236	244-286	280-346
2.	Специальная физическая подготовка	58-78	78-108	182-218	318-384
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	20-24	78-86
4.	Техническая подготовка	36-46	36-48	46-62	62-64
5.	Тактическая, теоретическая,	6-8	8-10	14-18	22-28

	психологическая подготовка				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-10	14-22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-6	6-6	6-6	6-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936

4. Волейбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		14		12	
1.	Общая физическая подготовка	68-90	88-116	104-112	96-158
2.	Специальная физическая подготовка	28-40	42-54	72-88	88-140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-30	48-62
4.	Техническая подготовка	56-74	76-104	126-168	156-224
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34-46	54-74	114-132	132-196
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	4-6	6-8	6-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	12-18
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	12-18
9.	Интегральная подготовка	44-56	48-70	62-74	74-112
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936

5. Настольный теннис

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		10		8	

1.	Общая физическая подготовка	78-98	94-124	134-158	176-188
2.	Специальная физическая подготовка	46-62	70-84	134-158	172-192
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-16	30-38	58-74
4.	Техническая подготовка	82-102	92-136	212-252	282-318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22-32	32-42	96-102	110-126
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-6	6-6	6-6	8-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	12-14	26-30
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

6. Тхэквондо

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «тхэквондо»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6-8	8-10	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12		8	
1.	Общая физическая подготовка	114-156	114-152	134-168	144-186
2.	Специальная физическая подготовка	44-54	86-102	104-152	160-188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-34	38-44
4.	Техническая подготовка	138-188	198-246	234-328	310-420
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-12	12-14	16-26	50-64
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-14	20-28
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-6	6-6	6-6	6-6

Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936
------------------------------	---------	---------	---------	---------

7. Футбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		14		12	
1.	Общая физическая подготовка	38-48	48-60	80-90	100-140
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	56-84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-45	48-60
4.	Техническая подготовка	108-140	140-180	182-220	114-186
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	6-8	36-45	68-102
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-8	8-18	10-16	50-84
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-18	18-20
8.	Интегральная подготовка	78-110	110-150	124-140	170-260
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936

8. Шахматы

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	---	-------------------------

		подготовку (лет)	
Для спортивной дисциплины «шахматы»			
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624-728	728 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		10		6	

1.	Общая физическая подготовка	33-36	34-31	32-36	30-36
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	30-32	30-36
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-17	30-36	50-61
4.	Технико-тактическая подготовка	95-120	110-160	232-259	257-347
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	100-150	145-190	282-335	331-423
6.	Инструкторская и судейская практика	-	11-12	12-24	24-27
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-6	6-6	6-6	6-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936

9. Пауэрлифтинг

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	116-156	146-194	184-272	184-204
2.	Специальная физическая подготовка	70-94	100-144	208-290	330-402
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14-22	34-112
4.	Техническая подготовка	40-54	58-66	84-108	120-128

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-4	4-8	12-14	30-46
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-4	4-4	8-8	8-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-14	22-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

Учебный план по "Спортивной подготовке по олимпийским видам спорта, "Спортивной подготовке по неолимпийским видам спорта", "Реализация дополнительных общеразвивающих программ" на 2025 год

Наименование вида спорта	Наполняемость групп (чел.) норматив	Количество часов в неделю норматив	Количество тренировок в неделю норматив	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год	Кол-во чел.	Кол-во групп	Всего (кол-во чел.)
Футбол								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	14	5	3	260	156	14	2	28
2 год	14	6	3	312	156	14	1	14
3 год	14	8	4	416	208	14	1	14
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	12	10	5	520	260	12	1	12
Бокс								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	10	6	3	312	156	10	1	10
2 год	10	6	3	312	156	10	1	10
3 год	10	8	4	416	208	10	1	10
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	8	10	5	520	260	8	1	8
Тхэквондо								

Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	12	7	4	364	208	12	1	12
2 год	12	10	5	520	260	12	1	12
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	8	12	5	624	260	8	1	8
Волейбол								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	14	5	3	260	156	14	1	14
2 год	14	6	3	312	156	14	1	14
3 год	14	8	4	416	208	14	1	14
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	12	10	5	520	260	12	1	12
Тяжелая атлетика								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	8	6	3	312	156	8	2	16
2 год	8	8	3	416	156	8	1	8
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	6	10	5	520	260	6	1	6
Настольный теннис								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	10	6	3	312	156	10	1	10
2 год	10	8	4	416	208	10	1	10
Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	8	12	5	624	260	8	1	8
Шахматы								
Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	10	5	3	260	156	10	2	20
2 год	10	8	4	416	208	10	1	10

Тренировочный этап (продолжительность этапов)								
1 год	6	12	6	624	312	6	1	6
Пауэрлифтинг Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	8	4,5	3	234	156	8	2	16
2 год	8	6	3	312	156	8	1	8
Баскетбол Начальная подготовка (продолжительность этапов)								
1 год	15	6	3	312	156	15	1	15
2 год	15	8	4	416	208	15	1	15
3 год	15	8	4	416	208	15	1	15
ИТОГО								33
								355
Реализация дополнительных общеразвивающих программ				126-168-210				80
1 год	20	3-4-5	2-3	126	126	20	4	
2 год	20	4	3	168	126	20	2	
3 год	20	5	3	210	126	20	1	
Всего								435

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652798

Владелец Фадеев Владимир Леонидович

Действителен с 06.05.2024 по 06.05.2025