

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДПО «СПШ «Авангард»
Володарского округа
С. Г. Гончаров
2025г.



Учебный план

**Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Авангард» Володарского округа
на 2025-2026 учебный год**

Пояснительная записка.

Учебный план Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы «Авангард» составлен на основании:

Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культуривиртуемых в Учреждении, с учетом материально-технической базы, квалификации педагогических кадров, социального заказа обучающихся и родителей, наличия дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

МАУ ДО «СПШ «Авангард» имеет лицензию на осуществление образовательной деятельности. Регистрационный номер ЛО35-01281-52/00630307, выданную «02» декабря 2022г. на право оказания образовательных услуг по реализации образовательных программ дополнительного образования с установлением бессрочного срока действия.

Юридический адрес: Нижегородская область, Володарский район, п. Решетиха, ул. Затлыкова, д.4, ПИ ОГРН – 1025201771671 ИНН- 5214005580

Учреждение оказывает:

- дополнительные образовательные услуги по дополнительным развивающим общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (учебный план рассчитан на 46 недель);

1. - дополнительные образовательные услуги по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (учебный план рассчитан на 52 недели). 46 недель – в условиях МАУ ДО «СПШ «Авангард», 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

Учебный год начинается 01 сентября 2025 г. и заканчивается:

1. Учебно-тренировочный год по дополнительным общеобразовательным развивающим программам в области физической культуры и спорта начинается 01 сентября 2025 г. и заканчивается 19 июля 2026 г.
2. Учебно-тренировочный год по программам спортивной подготовки по видам спорта начинается 01 сентября 2025г и заканчивается 31 августа 2026г.

Общий контингент обучающихся на 2025-2026 учебный год составляет 693 человек, кол-во групп : 50.

Дополнительные образовательные программы		Спортивно-оздоровительный этап		Этап на начальной подготовке					Учебно-тренировочный этап					Итого	
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Бадминтон	кол-во групп	2		1	1	1		1							6
	кол-во человек	20		14	17	13		4							68
	ч/нед.	4/4		4,5	8	6		12							38,5
	всего часов	368		234	416	312		624							2002
Дзюдо	кол-во групп	1		1	2	1	1	1		1					8
	кол-во человек	3		11	31	24	10	10		4					93
	ч/нед.	4		4,5	6/6	8	8	10		12					58,5
	всего часов	184		234	624	412	412	520		624					2826
Каратэ	кол-во групп		1			1				1					3
	кол-во человек		32			16				16					64
	ч/нед.		6			8				14					28
	всего часов		276			416				728					1456
Кикбоксинг	кол-во групп	1			1					1					4
	кол-во человек	21			20					14					62
	ч/нед.	4			6					10					36
	всего часов	184			312					520					1872
Спортивная борьба	кол-во групп	1			1	2				1					6
	кол-во человек	25			16	23				6					77
	ч/нед.	4			6	8/8				10					54
	всего часов	184			312	832				520					2808
Сумо	кол-во групп	1	2		1										4
	кол-во человек	12	33		17										62
	ч/нед.	4	6/6		6										22
	всего часов	184	276		312	832				520					2808

	Всего часов	184	276		312															772
Футбол (футзал)	кол-во групп	3	2	1	2	1						1	1							11
	кол-во человек	55	31	15	32	15						14	12							174
	ч/нед.	12	4/6	4,5	12	8						12	16							74,5
	Всего часов	552	460	234	624	416						624	832							3742
Художественная гимнастика	кол-во групп			1								1	1							3
	кол-во человек			12								5	4							21
	ч/нед.			6								12	16							34
	Всего часов			312								624	832							1768
Чир спорт	кол-во групп	2			2						1									5
	кол-во человек	17			41						7									65
	ч/нед.	4/4			6/8						10									32
	Всего часов	368			728						520									1616

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

1. Дополнительные образовательные общеразвивающие программы физкультурно спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Количество недель	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год	Режим занятий	Продолжительность тренировок.	Количество обучающихся
1	Бадминтон, дзюдо, каратэ, кикбоксинг, спортивная борьба, сумо, футбол, чир спорт	46	4 / 6	184 / 276	3 раза в неделю	1,5-2 часа	7 - 25

2. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
			1040-1248	1248-1664

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	До 3 года Свыше 3 года	До 3 лет Свыше 3 лет	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936
			1040-1248	1248-1664

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «всесоюзная категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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		
Для спортивных дисциплин «всесоюзная категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Этапы и годы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	До года	Свыше года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10	До трех лет	Свыше трех лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		Этап совершенствован или спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-14	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	416-728	832-1248	1040-1664

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040
			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			1040-1456	1248-1664
			20-28	24-32

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Сумо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	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				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24		20-32	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248		1040-1664	

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	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				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18		18-24	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936		936-1248	

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной 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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248
					1248-1664

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312 *	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Основными формами учебно-воспитательного процесса в группах являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

Основные виды содержания подготовки:

1. Физическая подготовка включает:
 - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
 - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
 - Подвижные игры
2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного вида спорта.
3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. Контрольно-нормативные мероприятия и тесты проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся СШ и проводятся вне сетки часов. Используются широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности; оказание первой доврачебной помощи.

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трёх лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	32% 75-100	30% 94-125	21% 109-153	18% 132-150
2	Специальная физическая подготовка	16% 37-50	16% 50-67	18% 94-131	16% 116-133
4	Техническая подготовка	38% 89-119	37% 116-154	36% 187-262	32% 233-266
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9% 21-28	9% 28-37	10% 52-73	13% 95-108
6	Инструкторская и судейская практика	3% 7-9	4% 12-17	10% 52-73	14% 102-116
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение КНП	2% 5-6	2% 6-8	2% 10-14	2% 14-17
8	Участие в соревнованиях	-	2% 6-8	3% 16-22	5% 36-42
	Итого объемы реализации программы	234 – 312	312 - 416	520 - 728	728 - 832
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	10 - 14	14 - 18
12	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
13	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Головой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки					
		1	2	1	2	3	4
2. Объемы реализации программы по предметным областям (час):							
1	Общая физическая подготовка	47% (110-146ч)	40% (125-166ч)	30% (156-218ч)	25% (182-234ч)		
2	Специальная физическая подготовка	25% (59-78ч)	29% (90-121ч)	30% (156-218ч)	30% (218-281ч)		
3	Участие в соревнованиях	-	2% (6-8ч)	4% (20-30ч)	4% (29-37ч)		
4	Техническая, тактическая подготовка	17% (40-54ч)	17% (54-71ч)	25% (132-182ч)	26% (192-243ч)		
5	Теоретическая, психологическая	9% (21-28ч)	10% (31-42ч)	8% (41-58ч)	10% (72-94ч)		
6	Инструкторская судейская практика	-	-	1% (5-7ч)	2% (14-19ч)		
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (4-6ч)	2% (6-8ч)	2% (10-15ч)	3% (21-28ч)		
	Итого объемы реализации программы	234-312	312-416	520-728	728-936		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий					
10	Промежуточная и итоговая аттестации	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)					
11	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18		
13	Продолжительность одного занятия	2часа		3часа			
13	Продолжительность одного занятия	1,5-2часа		3часа			

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	56% (131-175ч)	50% (156-208ч)	27% (140-197ч)	18% (150-168ч)
2	Специальная физическая подготовка	6% (14-19ч)	7% (22-29ч)	17% (88-124ч)	20% (166-187ч)
3	Участие в соревнованиях		1% (3-4ч)	7% (38-51ч)	8% (66-75ч)
4	Техническая, тактическая подготовка	32% (75-100ч)	35% (109-146ч)	37% (192-268ч)	41% (342-384ч)
5	Теоретическая, психологическая	4% (9-12ч)	5% (16-21ч)	8% (42-58ч)	8% (66-75ч)
6	Инструкторская и судейская практика			2% (10-15ч)	3% (25-28ч)
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	2% (5-6ч)	2% (6-8ч)	2% (10-15ч)	2% (17-19ч)
	Итого объемы реализации программы по предметным областям	234-312	312-416	520-728	832-936
8	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
9	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
10	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
12	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
13	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Учебно-тренировочный этап			
		Этап начальной подготовки		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	35% (82-110ч)	27% (84-112ч)	25% (104-182ч)	15% (94-140ч)
2	Специальная физическая подготовка	16% (38-50ч)	16% (50-66ч)	16% (66-116ч)	22% (138-206ч)
3	Участие в соревнованиях	1% (2-3ч)	2% (6-8ч)	5% (21-36ч)	8% (50-75ч)
4	Техническая подготовка	41% (96-128ч)	46% (143-191ч)	37% (154-269ч)	33% (206-282ч)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4% (9-12ч)	5% (16-21ч)	13% (54-97ч)	18% (112-168ч)
6	Инструкторская, судейская практика	1% (2-3ч)	2% (6-8ч)	2% (8-14ч)	2% (12-19ч)
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (5-6ч)	2% (6-8ч)	2% (8-14ч)	2% (12-19ч)
	Итого объемы реализации программы	234-312	312-416	416-728	624-936
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
12	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
13	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трёх лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	17% 40-53	15% 47-62	14% 109-153	13% 132-150
2	Специальная физическая подготовка			8% 94-131	10% 116-133
3	Интегральная	32% 75-100	36% 113-150	22	27
4	Техническая подготовка	45% 105-140	43% 134-179	35% 187-262	19% 233-266
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2% 5-6	2% 6-8	8% 52-73	12% 95-108
6	Инструкторская и судейская практика			2% 52-73	3% 102-116
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение КНП	4% 9-13	4% 12-17	4% 10-14	8% 14-17
8	Участие в соревнованиях	-		7% 16-22	8% 36-42
	Итого объемы реализации программы	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	10 - 12	12-16
13	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
12	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (на 52 недели учебно-тренировочных занятий)

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	43% (101-136ч)	34 (106-141ч)	10% (62-73ч)	7% (51-66ч)
2	Специальная физическая подготовка	24% (56-74ч)	23 (72-96ч)	23% (144-167ч)	18% (131-168ч)
3	Участие в соревнованиях	2% (5-6ч)	3 (9-12ч)	4% (25-29ч)	6% (44-56ч)
4	Техническая, тактическая подготовка	26% (61-81ч)	35 (109-146ч)	54% (337-393ч)	58% (422-543ч)
5	Теоретическая, психологическая	2% (5-6ч)	2 (6-8ч)	3% (19-22ч)	4% (29-37ч)
6	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	3% (6-9ч)	3 (9-12ч)	6% (37-44ч)	7% (51-66ч)
	Итого объемы реализации программы	234-312	312-416	624-728	728-936
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
13	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
12	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Головой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	55% (129-172ч)	45% (140-187ч)	40% (166-249ч)	30% (187-281ч)
2	Специальная физическая подготовка	20% (47-62ч)	20% (63-85ч)	23% (96-145ч)	25% (156-234ч)
3	Участие в соревнованиях	-	2% (6-8ч)	3% (12-18ч)	4% (25-37ч)
4	Техническая, тактическая подготовка	19% (44-60ч)	26% (82-108ч)	26% (109-164ч)	32% (200-300ч)
5	Теоретическая, психологическая	4% (9-12ч)	4% (12-16ч)	4% (17-24ч)	4% (25-37ч)
6	Инструкторская, судейская практика	-	1% (3-4ч)	2% (8-12ч)	2% (12-19ч)
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (5-6ч)	2% (6-8ч)	2% (8-12ч)	3% (19-28ч)
	Итого объемы реализации программы	234-312	312-416	416-624	624-936
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3-5	5-6
12	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки			
		До года	Свыше года	До трех лет	
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	62% (145-193ч)	56% (174-232ч)	45% (234-280ч)	36% (225-336ч)
2	Специальная физическая подготовка	17% (40-53ч)	17% (53-70ч)	18% (93-112ч)	18% (112-168ч)
3	Участие в соревнованиях	-	1% (3-4ч)	2% (10-12ч)	3% (20-33ч)
4	Техническая, тактическая подготовка	5% (12-17ч)	7% (23-31ч)	10% (55-66ч)	-17% (106-158ч)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	14% (33-43ч)	16% (50-66ч)	19% (98-118ч)	18% (112-166ч)
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2% (10-12ч)	2% (12-19ч)
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (гестирование)	2% (4-6ч)	3% (9-12ч)	4% (20-24ч)	6% (37-56ч)
	Итого объемы реализации программы по предметным областям	234-312	312-416	520-624	624-936
8	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
9	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
10	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
11	Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	5-6
12	Продолжительность одного занятия	1,5-2 часа		3 часа	

**Головой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
(на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Периоды обучения на этапах спортивной подготовки Свыше года	До трех лет	Свыше трёх лет
1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):					
1	Общая физическая подготовка	40% 94-125	34% 106-142	27% 140-196	20% 146-166
2	Специальная физическая подготовка	-	6% 19-25	8% 44-60	15% 108 - 124
3	Интегральная подготовка	-	12% 37-50	15% 78-110	17% 124-140
4	Техническая подготовка	34% 80-106	27% 84-112	22% 114-160	18% 131 - 150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24% 55-75	18% 56-75	22% 114-160	22% 160-182
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2% 10-14	3% 22-26
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение КНП	2% 5-6	2% 6-8	2% 10-14	2% 15-18
8	Участие в соревнованиях	-	1% 3-4	2% 10-14	3% 22 - 26
	Итого объемы реализации программы	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 832
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий			
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)			
11	Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	12 - 14	14 - 18
13	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа	
14	Наполняемость учебных групп	12-25 чел		8-16 чел.	

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	90	125
2	Специальная физическая подготовка	44	64
3	Техническая подготовка	18	32
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	2
5	Тактическая подготовка	24	40
	Теоретическая подготовка	4	6
	Психологическая подготовка	2	2
6	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
7	Общее количество часов	186	230

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по сумо
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	90	125
2	Специальная физическая подготовка	44	64
3	Техническая подготовка	18	32
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	2
5	Тактическая подготовка	24	40
	Теоретическая подготовка	4	6
	Психологическая подготовка	2	2
6	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
7	Общее количество часов	186	230

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по каратэ
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	80	110
2	Специальная физическая подготовка	-	-
3	Техническая подготовка	54	84
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	3
5	Тактическая подготовка	38	62
	Теоретическая подготовка	4	6
	Психологическая подготовка	4	6
6	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
	Общее количество часов	184	276

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по бадминтону
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки
1	Общая физическая подготовка	76
2	Специальная физическая подготовка	25
3	Техническая подготовка	62
4	Участие в спортивных соревнованиях	-
5	Тактическая подготовка	10
	Теоретическая подготовка	6
	Психологическая подготовка	1
6	Медицинские, медико-биологические	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
	Общее количество часов	184

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по спортивной борьбе
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	110	140
2	Специальная физическая подготовка	30	56
3	Техническая подготовка	14	34
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	2
5	Тактическая подготовка	18	27
	Теоретическая подготовка	4	6
	Психологическая подготовка	4	6
6	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов		184	276

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки
1	Общая физическая подготовка	76
2	Специальная физическая подготовка	35
3	Техническая подготовка	52
4	Участие в спортивных соревнованиях	-
5	Тактическая подготовка	10
	Теоретическая подготовка	6
	Психологическая подготовка	1
6	Медицинские, медико-биологические	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
Общее количество часов		184

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по футбол
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	70	90
2	Специальная физическая подготовка	-	
3	Техническая подготовка	40	61
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	
5	Интегральная подготовка	46	72
6	Тактическая подготовка	18	38
	Теоретическая подготовка	4	6
	Психологическая подготовка	2	4
7	Медицинские, медико-биологические	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	2
	Тестирование и контроль	2	2
	Общее количество часов	184	276

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки
1	Общая физическая подготовка	76
2	Специальная физическая подготовка	25
3	Техническая подготовка	62
4	Участие в спортивных соревнованиях	-
5	Тактическая подготовка	10
	Теоретическая подготовка	6
	Психологическая подготовка	1
6	Медицинские, медико-биологические	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
	Общее количество часов	184

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по чир спорт
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	Этап подготовки
		10
1	Общая физическая подготовка	95
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	30
4	Участие в спортивных соревнованиях	-
5	Интегральная подготовка	-
6	Тактическая подготовка	10
	Теоретическая подготовка	4
	Психологическая подготовка	1
7	Медицинские, медико-биологические	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
Общее количество часов		184