

Министерство образования и науки Челябинской области

государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

на 2023-2024 год



государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
адрес 454080 г. Челябинск, Свердловский пр-т, 84
тел. (351) 232-57-96 chel-osdusshor@mail.ru

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете ГБУДО «ОДЮСШ»	УТВЕРЖДЕНО приказом от 22.08.2023 №_
Протокол № 3 от «22» 08 2023	Директор ГБУДО «ОДЮСШ»  Ю.П. Логинов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного бюджетного учреждения дополнительного
образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

на 2023-2024г.

г. Челябинск
2023

Учебный план

ГБУДО «ОДЮСШ» обеспечивает непрерывную образовательную деятельность с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания учебного года.

Трудоемкость дополнительной общеобразовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год.

При составлении учебного плана дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта необходимо предусматривать изучение всех обязательных и вариативных предметных областей, предусмотренных приказом.

В соответствии с учебным планом составляется расписание учебных занятий.

Оптимальное соотношение часов для освоения дополнительной предпрофессиональной программы, отдельных предметных областей, должно соответствовать методическим принципам организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учетом годов и уровня обучения.

Учебный план по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:

- календарный учебный график;
- план учебной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в учебно-тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, отражать самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации;
- расписание учебных занятий.

Примерный календарный учебный график по образовательной программе базового уровня представлен в Приложении 2.

Методика и содержание работы по предметным областям

В данном блоке программы необходимо раскрыть методику и последовательность освоения обучающимися основных разделов программы по предметным областям, которые входят в учебный план. Предметные области подразделяются на обязательные и вариативные. На каждом уровне обучения определены свои предметные области.

Обязательными предметными областями *базового уровня* программы являются:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Обязательными предметными областями *углубленного уровня* являются:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области *базового уровня*:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Вариативные предметные области *углубленного уровня*:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;

- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности физической культуры и спорта, учебно-тренировочной деятельности, в том числе требований для безопасности осуществления деятельности по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотров видеофильмов, рассказа в большей степени во время практического занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности, учебно-тренировочной деятельности.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводится в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Примерный перечень основных тем:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт в России.
2. История вида спорта. Развитие вида спорта в России, регионе.
3. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.
4. Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма.
5. Тактическая и психологическая подготовка спортсменов.
6. Терминология избранного вида спорта.
7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований. Реестр. Виды соревнований.
8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
9. Организация и проведение самостоятельных занятий.
10. Оценка эффективности занятий, соревновательной деятельности.

Каждую тему в содержательной части программы необходимо раскрыть, с учетом возрастной категории и уровнем обучения детей.

Раздел программы обязательной предметной области «общая физическая подготовка»

Целью данной предметной области является – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка двигательного или технического действия. Поставленная цель достигается решением основных задач: развитием систем и функций организма обучающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками; воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества; создание условий успешному самоопределению и специализации выбранного вида спортивной деятельности.

Основной задачей общей физической подготовки является – содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

Средствами общефизической подготовки являются – общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для мышц головы и шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. В методических указаниях обращается внимание на амплитуду движения, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество выполнения. В большом объеме прописываются различные упражнения, воспитывающие физические качества. Комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств.

Раздел программы обязательной предметной области «специальная физическая подготовка»

Цель специальной физической подготовки (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные задачи специальной физической подготовки:

- содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов;
- развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости, специальной выносливости (прыжковой, силовой), ловкости, чувства ритма, пластики и ориентировки в пространстве, равновесии и другие качества с учетом вида физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие творческих способностей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Основными средствами СФП являются (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному техническому (эталонному) движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В программе указываются как отдельные упражнения, так и комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП. Например: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др. Внимание большое отводится упражнениям на гибкость и растягивание, равновесие, те качества которые необходимы в любом виде спорта.

Особое внимание также надо уделять упражнениям на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Все упражнения, имеющие специальную направленность, указываются в содержательной части программы.

Раздел программы обязательной предметной области «вид спорта»

Основные задачи предметной области «вид спорта» являются:

освоение техники и тактики избранного вида спорта;

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- воспитание должных моральных и волевых качеств обучающихся;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

Возникающие в процессе освоения разделов данной предметной области задачи конкретизируются применительно к однородным группам обучающихся, командам, отдельным обучающимся с учетом уровня обучения, типа занятий, уровня технического мастерства, состояния здоровья, физической подготовленности и других причин.

Указанные выше задачи в наиболее общем виде определяют основные стороны (направления) обучения, имеющие самостоятельные признаки: подраздел *технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки*. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи обучения. Средства обучения, прописываются по каждому подразделу отдельно, в соотношении видов деятельности разделов обучения (подготовки)

В части освоения элементов *техники избранного вида* такими задачами являются: создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям обучающегося, обеспечение устойчивости основных характеристик техники к действию сбивающих факторов.

Средствами являются упражнения характеризующие основные базовые технические элементы: ходьба, бег, перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него. Упражнения в прах, в тройках, четверках и т.д. Индивидуальные и групповые упражнения. Связки упражнений.

Подраздел *тактическая подготовка* предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты в тренировочных условиях путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо также обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Выделять средства индивидуального и группового характера.

В процессе *физической подготовки* обучающему необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности и подготовленности, развивать двигательные качества — силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» совершенствование и проявление. Подбираются и прописываются именно те средства, которые способствуют решению именно этих поставленных задач, данного подраздела программы.

В части *психологической подготовки* воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Общими средствами психологической подготовки обучающихся являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия (беседы, сюжетные игры, задания)

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий (экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами). Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций обучающихся необходимо в планирование включать выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для *развития тактического мышления* – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для *воспитания морально-волевых качеств* личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психо-регуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Дополнительно выделяются такие средства психологической подготовки, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.),

Отдельная группа задач связана с интеграцией, т. е. объединением в единое целое качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта, преимущественно связанных с различными сторонами подготовленности, что достигается в процессе *интегральной подготовки*. В задачи *интегральной подготовки* входит осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Разделение образовательной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения.

Состав средств (физические упражнения) образовательной, физкультурно-спортивной деятельности формируется с учетом особенностей конкретного вида спортивной деятельности, являющегося предметом специализации.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей.

Физические упражнения - условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Общеподготовительные упражнения, служат всестороннему функциональному развитию организма обучающегося. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные (полу специальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адапционных возможностей обучающегося, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей обучающегося.

Во время проектирования раздела образовательной области «вид спорта» необходимо учитывать возраст обучающихся, уровень обучения, сроки обучения, соблюдать педагогические и методические принципы методики физической культуры и спорта.

Раздел программы обязательной предметной области углубленного уровня «основы профессионального самоопределения»

Необходимо понимание, что такое «Профессиональное самоопределение» – личный выбор человека в приобретении профессии и реализации себя на рынке труда.

Главная цель раздела программы профессиональное самоопределение - сформировать готовность самостоятельно и осознанно обучающимся по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности планировать свое будущее, реализовать перспективы своего развития в выбранной деятельности. Чтобы помочь самоопределиться с выбором профессии, необходимо:

предоставить необходимую информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли, где их можно приобрести и в чем они заключаются на пример: тренер, педагог, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, управление физкультурно-спортивным движением, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.;

помочь проанализировать всю эту информацию и определиться, что больше всего подходит по способностям и желаниям личности;

морально поддержать в выборе и помочь принять окончательное решение.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии на производство и др.

Задачи данного раздела: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работать в команде; развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую, тренерскую профессии; приобретение педагогической деятельности; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Средства данного раздела войдут и найдут свое отражение во всех разделах программы.

Раздела программы вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Средства из различных видов спорта и подвижные игры позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для формирования и роста двигательных и технических навыков в избранном виде спорта. Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся: - упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;

- для повышения общего уровня работоспособности обучающегося или поддержании его;

- для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;

- для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок, устранения монотонности учебно-тренировочной деятельности;

- для решения педагогических и психологических задач во время учебно-тренировочной деятельности.

Средства вариативной предметной области *«различные виды спорта и подвижные игры»* направлены на решение задач базовых разделов программы, способны дополнять и расширять возможности педагога в целях разнообразия и вариативности средств обучения. Основными вариативными видами спорта являются: легкая атлетика (бег, метания, прыжки); акробатика (кувырки, перекаты, группировки, перевороты), гимнастика (висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии); спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби, (броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д.), виды единоборств (схватки, статические упоры, воспитание силы, воли), плавание (развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, прикладность вида деятельности, оздоровление и восстановление организма).

Немаловажную нагрузку выполняют подвижные игры, которые не только способствуют формированию умений и навыков, но и являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. Подвижные игры активизируют деятельность многих физиологических систем организма.

Подвижные игры решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера. Группировка подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком.

Раздел программы вариативной предметной области «развитие творческого мышления»

Основными задачами данной области являются: развитие изобретательности, и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно находить решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Данные средства подготовки тесно связаны с технической и тактической подготовкой. Вариативность исполнения технических элементов в изменяющихся условиях направлена на формирование и рост уровня обученности (мастерства).

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений, развивает *глубину мышления*. Обладающий глубоким мышлением обучающийся не только понимает суть происходящих ситуаций, но и предвидит их развитие.

Наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций, способствует развитию *широты мышления*, которое даёт возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями, использовать при решении задачи различные предметные знания.

Выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием, способно *развить гибкость мышления*, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий, если он не удовлетворяет тем условиям, которые обнаруживаются в ходе решения поставленной задачи (установки).

Упражнения направленные на развития *критичности мышления*, характеризующее способность обучающего правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранного пути и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Способность мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени, что очень важно для развития *быстроты мышления*. Выполнение дополнительных заданий, в конце выполнения изученного упражнения. Моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка. Это качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося.

Своеобразное сочетание различных качеств мышления, их устойчивое проявление в различных условиях характеризуют стиль умственной деятельности обучающего. Для успешного формирования и развития творческого мышления спортсмена мало дать ему необходимую сумму знаний, важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практические применения.

Успешность поведения обучающегося могут определять многие характеристики мышления, но в данной случае рассматриваем адекватность, эффективность и гибкость стратегий мышления в рамках обучения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком.

Раздел программы вариативной предметной области «развитие творческого мышления»

Основными задачами данной области являются: развитие изобретательности, и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно находить решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Данные средства подготовки тестов связаны с технической и тактической подготовкой. Вариативность исполнения технических элементов в изменяющихся условиях направлена на формирование и рост уровня обученности (мастерства).

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений, развивает глубину мышления. Обладающий глубоким мышлением обучающийся не только понимает суть происходящих ситуаций, но и предвидит их развитие.

Наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций, способствует развитию широты мышления, которое даёт возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями, использовать при решении задачи различные предметные знания.

Выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием, способно развить гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий, если он не удовлетворяет тем условиям, которые обнаруживаются в ходе решения поставленной задачи (установки).

Упражнения направленные на развития критичности мышления, характеризующее способность обучающегося правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранного пути и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Способность мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени, что очень важно для развития быстроты мышления. Выполнение дополнительных заданий, в конце выполнения изученного упражнения. Моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка. Это качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося.

Своеобразное сочетание различных качеств мышления, их устойчивое проявление в различных условиях характеризуют стиль умственной деятельности обучающегося. Для успешного формирования и развития творческого мышления спортсмена мало дать ему необходимую сумму знаний, важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практические применения.

Успешность поведения обучающегося могут определять многие характеристики мышления, но в данной случае рассматриваем адекватность, эффективность и гибкость стратегий мышления в рамках обучения выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел программы вариативной предметной области «судейская подготовка»

Судейская подготовка и инструкторская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в части судейства организации и проведения соревнований и различных частей учебно-тренировочного занятия по выбранной физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами раздела «судейская подготовка» являются:

- создание условий для овладения принятой терминологией избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основных методах построения учебно-тренировочного занятия;
- формирование у обучающихся навыков в организации проведения и судейство спортивных соревнований;
- подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера.
- формирование устойчивой привычки по ведению дневника.

Итогом результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «инструктора общественника по спорту» и судейского звания «судьи по виду спорта».

Основные формы и средства данного раздела – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия - проведение разминочных упражнений по заданию тренера, проведение разминки на определенную группу мышц, проведение специально-подготовительных упражнений, комплексов; организация и проведение отдельных комплексных упражнений (из ранее изученных элементов); разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, схваток, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям, изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями главного судьи, первого, второго судьи, полевого, хронометриста, судьи секретаря, коменданта соревнований, волонтера; организация и проведения спортивного праздника в организации, в учебной группе.

Раздел программы вариативной предметной области «национальный региональный компонент»

Главная цель раздела - формирование у обучающихся с активной гражданской позицией, патриота, знающего и уважающего культуру и историю своего народа.

Решаемые задачи:

- *образовательная* – формирование кругозора обучающихся, знаний этапов развития своего региона, оценки его места в поликультурном российском и мировом пространстве, усвоении прошлого опыта региона;
- *развивающая* – создание при получении новых знаний условий для максимальной реализации познавательных возможностей обучающихся, их саморазвитие;
- *воспитательная* – создание для формирования качеств гражданина и патриотических чувств, ценностно-ориентированной личности, обладающей нравственными качествами, способной к самореализации в условиях современной поликультурной и полиэтнической Российской социокультурной ситуации.

Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта РФ. Конкретное учреждение дополнительного образования детей и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования. Каким будет соотношение общих и местных материалов в образовательной программе каждого конкретного педагога, зависит от того, насколько удачно эта программа позволяет реализовать главные цели, ради которых внедряется региональный компонент. Педагогические условия реализации регионального компонента требуют, чтобы он базировался не на предметном подходе, а реализовывался в виде местного материала; не увеличивал механически нагрузку на обучающихся, а рационализировал процесс познания за счет интеграции предметов и рационального конфигурирования

в обязательную предметную область «теоретические основы физической

культуры учебного материала.

Так средствами могут служить материалы теоретического характера содержащие и раскрывающие данные: развитие выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта.

Посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по виду выбранной физкультурно-спортивной деятельности и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения.

Раздел программы вариативной предметной области «специальные навыки»

Цель раздела – формирование умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности специальными навыками.

Задачами раздела являются – развитие профессиональных физических качеств избранного вида физкультурно-спортивной деятельности; формирование умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, владения средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; обучить требованиям охраны труда и техники безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом во время активной двигательной деятельности.

Средствами, формирующими безопасное поведение и развивающими умения идентифицировать факторы риска и опасности являются – проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение

правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; при использовании инвентаря и оборудовании; различных вспомогательных устройств и тренажёров; соблюдению указаний педагога, тренера по организации занятий, выполнению заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Основная форма реализации плановых мероприятий раздела – беседа, рассказ, инструктаж.

Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача.

Приучение ведению обучающимися дневника самонаблюдения или контроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком, некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы и спорта».

Раздел программы вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Целью раздела является формирование знаний устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Основные задачи – умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей образовательной и соревновательной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования в том числе инвентаря.

Средствами реализации раздела могут быть: задания тренера по подготовке мест проведения занятий, подготовке инвентаря, вспомогательного оборудования, целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические занятия, практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.

Темы раздела: «технические устройства, оборудование и инвентарь выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида физкультурно-спортивной деятельности» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	показ; демонстрация видеоматериалов; показ иллюстраций диаграмм; показ педагогом, тренером приемов исполнения	тренинг; упражнения; тренировочные упражнения; работа по образцу

Немаловажное место занимают описание методов реализации содержания образовательных областей программы:

Методическое обеспечение программы может быть представлено в виде таблицы:

№п/п	Название темы, раздела (базовые)	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Групповая, в процессе учебно-тренировочного занятия (беседа, рассказ)	Словесный; наглядный	Показ видео материалов, кинограмм, диаграмм, слайдов, таблиц, схем.	Беседа, тестирование
2	ОФП	Групповая, учебно-тренировочное занятие	Словесный, показ, работа по образцу	Мячи для большого тенниса, стартовые колодки, гимнастические маты. Схема игры – «Третий лишний»	Тестирование, промежуточный контроль, текущая и итоговая аттестация
3.	Вид спорта	Групповая, мало-групповая, по звеньям, учебно-тренировочное занятие, соревновательная деятельность,	Практический, тренировочные упражнения, задания, работа по образцу	Схемы, ракетки, мячи для б/тенниса, укороченные ракетки, кистевые краги по 500гр.	Тестирование, промежуточный контроль, текущая и итоговая аттестация

**Учебный план
по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной
направленности (самбо, дзюдо, греко-римская борьба)**

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов в неделю;

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология вида спорта.

**Учебный план
(первый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87
3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

**Учебный план
(второй и третий годы обучения)**

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология вида спорта;

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87

3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

**Учебный план
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87
3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

Обучающиеся должны знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим дзюдоиста.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

Обучающиеся должны овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники дзюдо;
- элементами акробатики и гимнастики.

**Учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе «шахматы»**

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и календарного учебного графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		156	142
3.1.	Дебют		44	44
3.2.	Миттельшпиль		58	58
3.3	Эндшпиль		26	26
3.4.	Анализ партий и типовых позиций,		28	42
4	Развитие творческого мышления		42	30
5	Самостоятельная работа		30	25
6	Система контроля и зачетные		6	6
7	Участие в турнирах		30	30
	ИТОГО	25	287	312

Первый год обучения

Обучающийся должен знать:

- правила игры, ценность фигур;
- представление о дебюте.
- основные законы разыгрывания дебюта.
- элементарную теорию эндшпиля (простейшие маты одинокому королю).

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать основные законы разыгрывания дебюта.
- разыгрывать простейшие эндшпильные позиции (мат одинокому королю ладьёй, двумя ладьями и ферзём).
- находить маты в 1, 2 хода.
- соблюдать правила выступления в соревнованиях и другие нормы спортивного поведения.

Результаты воспитательного воздействия:

- стремление отстаивать свою точку зрения, если ребёнок уверен в её правоте.
- навыки самостоятельной работы.
- отношение обучающихся к шахматам как искусству.

Учебный план (второй год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
-------	--------------------	-----------------------	----------------------	-------------

1	Теория и методика физической культуры	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		156	156
3.1	Дебют		44	44
3.2	Миттельшпиль		58	58
3.3	Эндшпиль		26	26
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		42	42
5	Самостоятельная работа		30	30
6	Система контроля и зачетные		6	6
7	Участие в турнирах		30	30
	ИТОГО	25	287	312

Второй год обучения

Обучающийся должен знать:

- дебютные ловушки (мат Легалья, атака Макса Лонге, Итальянская пытка), гамбиты;
- теорию элементарного пешечного эндшпиля;
- тактические мотивы, приёмы и комбинации;
- алгоритм обдумывания хода.

Обучающийся должен уметь:

- разыгрывать дебюты (Русская партия, Итальянская партия, Испанская партия, Шотландская партия, Защита Уфимцева, Защита Филидора, Защита двух коней), гамбиты;
- играть партию практически без «зевков»;
- разыгрывать простейшие эндшпильные позиции (мат одинокому королю двумя слонами и позиции король и пешка против короля);
- находить мат в 3 хода;
- постоянно поддерживать активность в игре.

Результаты воспитательного воздействия:

- системный подход к организации своей деятельности.
- отношение обучающихся к шахматам как искусству и спорту.
- самостоятельная активность в шахматном совершенствовании.

Учебный план (третий год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		156	156
3.1	Дебют		44	44
3.2	Миттельшпиль		58	58
3.3	Эндшпиль		26	26
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		42	42
5	Самостоятельная работа		30	30
6	Система контроля и зачетные		6	6
7	Участие в турнирах		30	30
	ИТОГО	25	287	312

Третий год обучения:**Обучающийся должен знать:**

- ладейные, слоновые окончания;
- многоходовые комбинации;
- стратегические основы игры;
- планирование игры;
- типичные позиции миттельшпиля.

Обучающийся должен уметь:

- находить верный план игры, решать многоходовые комбинации;
- уметь проводить контратаку;
- находить матовые комбинации;
- самостоятельно анализировать шахматные партии;
- оценивать типичные позиции миттельшпиля;
- использовать стратегические и тактические приемы;
- разыгрывать сложные эндшпильные позиции.

Результаты воспитательного воздействия:

- желание продолжать совершенствовать полученные знания, умения и навыки.

**Учебный план
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры	25		25
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Вид спорта (шахматы)		156	156
3.1	Дебют		44	44
3.2	Миттельшпиль		58	58
3.3	Эндшпиль		26	26
3.4	Анализ партий и типовых позиций,		28	28
4	Развитие творческого мышления		42	42
5	Самостоятельная работа		30	30
6	Система контроля и зачетные		6	6
7	Участие в турнирах		30	30
	ИТОГО	25	287	312

Четвертый год обучения**Обучающийся должен знать:**

- ладейные, слоновые окончания;
- многоходовые комбинации;
- стратегические основы игры;
- планирование игры;
- типичные позиции миттельшпиля.

Обучающийся должен уметь:

- находить верный план игры, решать многоходовые комбинации.
- уметь проводить контратаку.
- находить матовые комбинации.
- самостоятельно анализировать шахматные партии.
- оценивать типичные позиции миттельшпиля.
- использовать стратегические и тактические приемы.
- разыгрывать сложные эндшпильные позиции.

Результаты воспитательного воздействия:

- желание продолжать совершенствовать полученные знания, умения и навыки.

Результатом реализации программы является:

- усвоение обучающимися стратегических основ шахматной игры, методов долгосрочного и краткосрочного планирования действий во время партии.
- знание всех стратегических элементов шахматной позиции и основных стратегических приёмов в типовых положениях.
- освоение детьми способов реализации достигнутого материального и позиционного перевеса в окончаниях, методов шахматной борьбы за ничью в худших позициях.
- комплексное формирование основ шахматной культуры.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе « спортивное ориентирование»

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов в неделю;

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология вида спорта

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «спортивное ориентирование»

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры	25		25
2	Общая физическая подготовка и специальная подготовка		23	23
3	Избранный вид спорта		156	156
3.1	Топография и работа с картами		44	44
3.2	Занятия на местности		58	58
3.3	Специальные навыки		26	26
3.4	Спортивное и специальное оборудование		28	28
4	Развитие творческого мышления		42	42
5	Самостоятельная работа		30	30
6	Система контроля и зачетные		6	6
7	Участие в турнирах		30	30
	ИТОГО	25	287	312

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «бокс»

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	
1.	Общая физическая подготовка	130-173	155-205	242-270	285-316	316-376	352-453
2.	Специальная физическая подготовка	126-168	138-185	134-150	128-142	116-138	117-151
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-5	17-20	108-120	157-174	200-238	235-302
4.	Техническая подготовка	56-75	77-103	215-240	322-354	382-455	470-603
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7-9	17-22	32-36	50-55	75-89	88-113
6.	Инструкторская практика судейская практика	7-9	11-15	27-30	29-31	50-59	49-63
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	7-9	14-18	22-24	29-31	8-10	20-25
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Учебный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«спортивное ориентирование»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования-ния спортивно го мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	136-178	174-230	298-416	502-558
Общая физическая подготовка	112-146		144-192	204-284	268-296	248-300	276-366
Специальная физическая подготовка	24-32		28-38	94-132	234-262	374-450	438-582
2.	Техническая подготовка	38-50	46-62	62-88	84-94	94-112	126-166

3.	Тактическая подготовка	10-12	14-18	22-28	32-38	52-62	62-84
4.	Психологическая подготовка	8-12	12-16	20-26	32-38	42-50	60-82
5.	Теоретическая подготовка	30-40	44-58	62-88	76-84	84-100	88-116
6.	Аттестация	2-3	3-4	4-6	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	2-4	6-8	22-30	42-48	62-74	100-134
8.	Инструкторская практика	2-4	3-4	10-14	16-18	22-26	24-32
9.	Судейская практика	–	3-4	4-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	4-6	6-8	12-16	24-28	32-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	4-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Учебный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
«Греко-римская борьба»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-

тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	147	172	234	225	270	225
2.	Специальная физическая подготовка	42	62	104	125	260	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	25	62	100
4.	Техническая подготовка	14	25	52	94	166	150
5.	Тактическая подготовка	22	35	72	80	148	319
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	6	10
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	15	10
10.	Судейская практика	-	-	2	4	17	27

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	8	13	27	50	80
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

**Учебный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Дзюдо»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		1-10	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	20-22	20-22	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-10	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	41-44	41-44	41-44
7.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	7-8	7-8	7-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	4-6	4-6	4-6
Общее количество часов в год		312	312	624	936	1040	1248