

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ»

Белоусов С.А.
Приказ № 45 от «29» августа 2025 г.

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области
2025-2026 учебный год

с. Бехтеевка, 2025 год

1. Пояснительная записка

Учебный план МБУДО «ДЮСШ» разработан в соответствии с документами:

Федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с действующими изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304 – ФЗ»
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендации о механизме и критериях отбора спортивно-одаренных детей»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2021 года № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 года № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 31.10.2022 года № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 года № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 18.11.2022 года № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»».

Регионального уровня:

- Решения Муниципального совета Корочанского района от 31 мая 2019 года № Р/111-8-3 «Об утверждении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, общеобразовательных учреждений, имеющих структурное подразделение

дополнительного образования, обеспечивающих государственные гарантии реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дополнительного образования».

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮСШ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2030 годы;
- Образовательная программа МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: плавание, бокс, баскетбол, футбол, волейбол, кикбоксинг, спортивный туризм, чир спорт.

- Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, плавание, кикбоксинг, спортивный туризм, чир спорт, бокс, шахматы, гимнастика, русская лапта.

Цель учебного плана: содействие реализации образовательной программы МБУДО «ДЮСШ».

Задачи учебного плана:

- физического воспитания и физического развития личности обучающихся;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;

- подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

Учебный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результаты реализации учебно-тренировочного плана являются:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видов спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

2. Режим работы учреждения.

Учебный год в МБУДО «ДЮСШ начинается с 1 сентября 2025 года и заканчивается 31 августа 2026 года.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным программам спортивной подготовки, разработанными в МБУДО «ДЮСШ», учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий, по распоряжению учредителя;

- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанными в МБУДО «ДЮСШ», учебному плану, рассчитанному на 39 недель (совместители), 46 недель (штатные тренеры-преподаватели) тренировочных занятий.

Тренировочные занятия с обучающимися:

- общеобразовательных школ в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 до 20.00 часов.

- общеобразовательных школ в возрасте от 16 до 18 лет занятия проводятся с 8.00 до 21.00 часа.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия в день по дополнительным общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

- на этапе начальной подготовки - не более 2-х астрономических часов;

- на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х академических часов.

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

Основными видами (формами) обучения является:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3. Количество групп учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района Белгородской области

Отделение (вид спорта)	СОГ	Количество групп									Групп
		НП			УТ					СС	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	
Футбол	16			2			1		1		20
Баскетбол	11				1		1				13
Волейбол	24	1					1				26
Плавание	7	1	2								10
Кикбоксинг	2		1						1		4
Спортивный туризм	3				1		1				5
Бокс	4								1	1	6
Чир спорт	3				1			1			5
Русская лапта	2										2
Шахматы	2										2
Гимнастика	1										1
Пулевая стрельба	1										1
Всего	76	2	3	2	3	-	4	1	3	1	95

Количество обучающихся в МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района Белгородской области.

Отделение (вид спорта)	СОГ	Количество обучающихся									Кол-во обучающихся
		НП			УТ					СС	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	
Футбол	391			38			16		16		461
Баскетбол	210				14		14				238
Волейбол	458	16					14				488
Плавание	107	15	30								152
Кикбоксинг	50		14						10		74
Пулевая стрельба	25										25
Спортивный туризм	80				12		12				104
Бокс	90								8	4	102
Чир спорт	75				13			9			97
Русская лапта	49										49
Шахматы	40										40
Гимнастика	30										30
Всего	1605	31	44	38	39	-	56	9	34	4	1860

4. Учебно-тренировочный план

Особенности учебного плана.

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающихся общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирование личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

В соответствии с медицинским заключением по дополнительным общеобразовательным программам обучаются дети с ОВЗ и дети – инвалиды.

Учебный план в 2025-2026 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 3 – х этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количестве дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

- в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14- 21 суток;
- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начально подготовки

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по волейболу

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		16			14			12		8		
1.	Общая физическая подготовка	97	101	110	100	127	140	150	168	83	91	98
2.	Специальная физическая подготовка	33	47	54	62	77	90	114	120	205	225	244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	42	52	62	82	105	115	146	158
4.	Техническая подготовка	74	87	100	120	130	152	170	190	220	133	258
5.	Тактическая подготовка	30	45	61	90	112	138	144	155	199	215	236
5.	Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	20	22	26	30	36	40	46	50	52	54
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	10	12	14	16	20	22	24	28
7.	Интегральная подготовка	56	58	63	60	72	82	100	112	122	132	142
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	10	12	14	16	20	24	26	30
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	58	68	80	92	102	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	4	4	4	6	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по плаванию

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	12	14	16	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	166	173	200	276	324	282	276	276	197	176	152
2.	Специальная физическая подготовка	70	87	97	164	192	256	304	304	410	426	526
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	8	24	24	72	84	84	108	158	160
4.	Техническая подготовка	50	60	74	100	122	148	172	172	182	222	248
5.	Тактическая подготовка	10	10	10	12	16	16	16	16	20	30	20
5.	Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12	22	22	22	24	24	36	36	48	48	48
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	12	12	16	22	22	27	32	36
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	5	14	14	18	26	26	48	52	58
Общее количество часов в год:		312	364	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	68	80	92	102	102	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	72	84	96	108	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по футболу

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	10	12	12	14	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		20			16					12		
1.	Общая физическая подготовка	47	55	62	78	78	94	94	109	82	82	94
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	35	35	50	55	68	82	82	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	35	35	44	44	58	100	100	102
4.	Техническая подготовка	147	162	186	182	182	224	120	130	83	83	93
5.	Тактическая подготовка	4	5	6	38	38	44	67	75	123	123	164
5.	Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	2	2	2	4	4	6	8	10	12	12	12
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	14	30	30	35
7.	Интегральная подготовка	100	126	144	122	122	132	164	192	238	238	250
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	16	16	16	18	60	72	82	82	92
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	520	624	624	728	832	832	936
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	58	58	68	68	80	92	92	106
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	60	72	72	84	96	96	108

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по баскетболу

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3						4	
		Наполняемость групп (человек)										
		16			14				12		8	
1.	Общая физическая подготовка	68	63	75	72	87	87	100	112	104	114	124
2.	Специальная физическая подготовка	37	58	65	83	100	116	132	142	162	180	202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	35	35	44	44	58	94	100	112
4.	Техническая подготовка	100	102	119	124	135	145	166	186	124	134	102
5.	Тактическая подготовка	31	44	50	60	85	116	122	132	182	200	224
5.	Теоретическая подготовка	21	25	24	26	30	20	15	28	20	22	24
6.	Психологическая подготовка	18	22	25	30	40	50	60	70	80	90	100
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	14	30	30	34
8.	Интегральная подготовка	25	36	42	64	86	120	131	140	182	200	234
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	16	16	16	18	40	54	62	74	92
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по чир спорту

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	12	14	16	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	146	146	166	186	210	166	186	186	156	170	186
2.	Специальная физическая подготовка	78	102	124	180	202	246	280	280	260	286	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	20	30	66	74	74	104	114	124
4.	Техническая подготовка	52	60	68	148	186	224	248	248	353	388	402
5.	Тактическая подготовка	10	16	16	30	32	38	44	44	40	50	60
5.	Теоретическая подготовка	10	12	12	18	20	30	34	34	21	20	20
6.	Психологическая подготовка	10	12	12	18	20	30	34	34	21	20	20
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	12	14	16	18	18	30	35	50
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	14	16	18	18	55	61	74
Общее количество часов в год:		312	364	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	69	81	92	104	104	114	126	138
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	72	84	96	108	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по спортивному туризму

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	140	164	182	208	244	284	248	252	260	274	298
2.	Специальная физическая подготовка	32	36	42	84	114	120	202	272	325	371	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16	18	20	24	36	44	66	74	104	114	124
4.	Техническая подготовка	80	100	120	128	134	162	184	186	145	160	166
5.	Тактическая подготовка	8	10	12	20	26	30	36	40	60	70	80
5.	Теоретическая подготовка	8	6	6	11	12	14	15	18	22	22	22
6.	Психологическая подготовка	8	6	6	11	12	14	15	18	22	22	22
7.	Инструкторская практика Судейская практика	14	16	18	22	32	44	48	56	62	66	70
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	14	16	18	20	40	45	50
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в годб												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	116	128	140
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по кикбоксингу

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	110	98	100	120	140	182	124	140	124	136	150
2.	Специальная физическая подготовка	51	58	66	74	100	116	188	204	176	194	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	10	40	50	58	84	108	116	136	148
4.	Техническая подготовка	124	158	180	182	220	233	264	292	322	354	386
5.	Тактическая подготовка	6	14	20	38	44	55	80	94	138	154	174
5.	Теоретическая подготовка	3	6	10	20	20	25	27	28	50	50	50
6.	Психологическая подготовка	3	6	10	20	20	25	27	28	50	50	50
7.	Инструкторская практика Судейская практика	6	8	10	12	14	16	18	20	24	26	28
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	14	16	18	20	22	40	44	50
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в годб												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	116	128	140
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины по боксу

№ 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 трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	132	140	152	112	124	154	134	146	135	160	174
2.	Специальная физическая подготовка	44	60	66	84	112	122	144	174	208	224	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	16	20	22	34	36	52	56	62
4.	Техническая подготовка	94	104	124	182	218	254	290	312	324	344	352
5.	Тактическая подготовка	16	28	34	54	64	78	98	112	137	152	178
5.	Теоретическая подготовка	10	12	15	25	30	34	42	50	60	70	80
6.	Психологическая подготовка	10	12	15	25	30	34	42	50	60	70	80
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	10	12	14	24	28	32	34	36
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	14	16	24	28	32	34	36
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	116	128	140
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по волейболу с нагрузкой 2 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	2	1	1	1	1	12	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16	
Тактическая подготовка	2	1	2	1	3	1	1	2	1	14	
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
Контрольные игры и соревнования							2	2		4	
Контрольные испытания									3	3	
Часов в учебный год	8	9	9	8	10	8	8	9	9	78	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по волейболу с нагрузкой 3 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	Месяцы									Всего	Форма аттестации (контроля)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	2	3	1	2	2		15	
Контрольные игры и соревнования	1	1	1	2	2			1		8	
Контрольные испытания									3	3	
Всего:	13	13	13	13	14	12	13	13	13	117	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по волейбол с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по баскетболу с нагрузкой 3 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	1			8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	4	4	3	5	3	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	1	3	1	2	2	1	15	
Контрольные игры и соревнования		2	1	2	2			1		8	
Контрольные и переводные испытания									3	3	
Всего:	12	14	13	12	15	12	12	14	13	117	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по баскетболу с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	6 часов в неделю (8 учебных недель)									Всего	Форма аттестации (контроля)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	12	115	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	3	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по русской лапте с нагрузкой 6 часов в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	12	115	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	3	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по русской лапте с нагрузкой 2 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	2Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1		1		1				1	4	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8	
Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	2	24	
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8	
Учебные и тренировочные игры	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Контрольные игры и соревнования		1			1		1	1		4	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	9	9	9	8	9	8	9	9	8	78	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по спортивному туризму с нагрузкой 6 часов в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	3	2	1	2	2	1	17	
Техническая подготовка	14	13	13	14	12	12	14	13	13	117	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	1	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	28	26	24	28	26	24	28	26	26	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по пулевой стрельбе с нагрузкой 2 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	1	1	1	13	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16	
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	14	
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
Контрольные игры и соревнования							2	2		4	
Контрольные испытания									3	3	
Часов в учебный год	9	9	8	9	9	8	9	9	9	79	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по шахматам с нагрузкой 3 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1			8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение № 1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	3	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные игры	1	2	1	2	3	1	2	2	1	15	
Контрольные игры и соревнования	1	2	1	2	1			1		8	
Контрольные испытания									3	3	
Всего:	13	14	12	13	14	12	13	14	13	119	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по шахматам с нагрузкой 6 часов в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по мини-футболу с нагрузкой 2 часа в неделю
(39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12	
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16	
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	14	
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
Контрольные игры и соревнования							2	2		4	
Контрольные испытания									3	3	
Часов в учебный год	8	9	8	9	8	9	9	9	9	78	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по футболу с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	3	2	1	2	1	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	2	20	
Контрольные игры и соревнования			2		2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	24	26	26	26	26	26	26	26	28	234	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по футболу с нагрузкой
3 часа в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1			8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	1	3	2	1	2		15	
Контрольные игры и соревнования		2	1	2	2			2		8	
Контрольные испытания									3	3	
Всего:	12	14	13	12	14	13	12	14	13	117	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по чир спорту с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по боксу с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общефизическая подготовка /ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20	
Контрольные игры и соревнования		2			2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по боксу с нагрузкой
3 часа в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	1			8	Тестовые задания
Общефизическая подготовка /ОФП/	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные бои	1	2	2	1	2	1	2	2	2	15	
Контрольные бои и соревнования	2	1	1	2	1			1		8	
Контрольные и переводные испытания									3	3	
Всего:	14	13	13	12	12	12	13	13	15	117	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по гимнастике с нагрузкой
6 часов в неделю (39 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по футболу с нагрузкой
6 часов в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3		2	34	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Общефизическая подготовка	8	7	8	8	7	7	8	8	7	8		6	82	
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2		1	26	
Технико-тактическая подготовка	5	4	5	6	7	5	5	5	5	5		2	54	
Контрольные игры и соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2		3	26	
Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	5	3	6	4	5	4	4	5		3	50	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по футболу с нагрузкой
4 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Общефизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	54	
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1	18	
Технико-тактическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3		3	35	
Контрольные игры и соревнования	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1		2	18	
Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2		3	34	
Аттестация (итоговая)										3			3	
Всего:	17	17	17	16	17	17	17	17	17	17		15	184	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по волейболу с нагрузкой
6 часов в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3		2	34	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Общефизическая подготовка	8	7	8	8	7	7	8	8	7	8		6	82	
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2		1	26	
Технико-тактическая подготовка	5	4	5	6	7	5	5	5	5	5		2	54	
Контрольные игры и соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2		3	26	
Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	5	3	6	4	5	4	4	5		3	50	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26		16	276	

Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по баскетболу с нагрузкой

2 часа в неделю (46 учебных недель)

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (Приложение №1)
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
Технико-тактическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	2		1		2	15	
Контрольные игры и соревнования	2								2	2			6	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	2	1	2		2		1	15	
Аттестация (итоговая)									3					
Всего:	9	9	8	9	8	9	8	8	9	9		6	92	

Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по плаванию с нагрузкой

2 часа в неделю (46 учебных недель)

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Тестовые задания
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
Технико-тактическая подготовка	2	1	1	2	2	1	3	2		1		2	17	
Контрольные игры и соревнования	2								3	1			6	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2		2		1	15	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8		6	94	

Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по плаванию с нагрузкой

6 часов в неделю (46 учебных недель)

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические занятия	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3		2	34	Тестовые задания
Общефизическая подготовка /ОФП/	8	7	8	8	7	7	8	8	7	8		6	82	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3		2	27	
Технико-тактическая подготовка	5	4	5	6	6	5	5	5	6	4		3	54	
Контрольные игры и соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1		2	26	
Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	5	3	6	4	6	5	4	5		1	50	
Аттестация (итоговая)									5				3	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24		16	276	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по чир спорту с нагрузкой
2 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Тестовые задания
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
Технико-тактическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	2		1		2	15	
Контрольные игры и соревнования	2								2	2			6	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	2	1	2		2		1	15	
Аттестация (итоговая)									3					
Всего:	9	9	8	9	8	9	8	8	9	9		6	92	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по боксу с нагрузкой
2 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Тестовые задания
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	Контрольные нормативы по ОФП (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2		2	24	
Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1		2	19	
Контрольные бои и соревнования	2								1	2			5	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	1		1		2	14	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	9	9	8	10	8	8	10	8	8	8		8	94	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по кикбоксингу с нагрузкой
2 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Тестовые задания
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	Контрольные нормативы по ОФП (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2		2	24	
Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1		2	19	
Контрольные бои и соревнования	2								1	2			5	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	1		1		2	14	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	9	9	8	10	8	8	10	8	8	8		8	94	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по спортивному туризму с нагрузкой
2 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Тестовые задания
Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3		1	24	Контрольные нормативы по ОФП (приложении №1)
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4		1	26	
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	2	2	1	3	2		1		2	16	
Контрольные игры и соревнования	2								2	2			6	
Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	2	1	1	2	2		2		1	16	
Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	10	8	8	10	8	8	10	8	8	12		6	96	

**Годовой учебно-тренировочный план для СОГ по спортивному туризму с нагрузкой
4 часа в неделю (46 учебных недель)**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Общефизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	54	
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1	18	
Технико-тактическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3		3	35	
Контрольные игры и соревнования	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1		2	18	
Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2		3	34	
Аттестация (итоговая)										3			3	
Всего:	17	17	17	16	17	17	17	17	17	17		15	184	