

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕОРГИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА
РОМАНЕНКО ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
ПРОТОКОЛ № 1 ОТ 01.09.2023г.

И.о. директора М.Ю. Ромашин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 учебный год

г. Кисловодск
2023 г.

Пояснительная записка.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность МБУ ДО СШ им. Г.А. Романенко г-к Кисловодска.

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы процесса прохождения обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в спортивной школе.

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;
- Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.1999 года.
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
- Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1037 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика"
- Приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай"
- Приказом Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. № 904 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "скалолазание"
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"
- Приказом Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 947 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика"
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 980 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "теннис"
- Приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
- Уставом МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта: футбол, мини-футбол, легкая атлетика, эстетическая гимнастика, теннис, настольный теннис, дзюдо, кюкусинкай, скалолазание, баскетбол, фитнес-аэробика.
 - Учебный план состоит из:
 - пояснительной записки;
 - сетки футбол, мини-футбол, легкая атлетика, эстетическая гимнастика, теннис, настольный теннис, дзюдо, кюкусинкай, скалолазание, баскетбол, фитнес-аэробика,

отведенной на каждый вид спорта.

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла с учетом увеличения годового объема часов и соотношения режимов времени на различные виды подготовки, с учетом повышения нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и тактическую подготовку.

Тренировочный план разработан из расчета 52 недели проведения тренировочных занятий с занимающимися по футбол, мини-футбол, легкая атлетика, эстетическая гимнастика, теннис, настольный теннис, дзюдо, киокусинкай, скалолазание, баскетбол, фитнес-аэробика непосредственно в условиях спортивного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха занимающихся в условиях загородных лагерей, учебно-тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса в МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов программы спортивной подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения занимающимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта по программам МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

Цель учебного плана:

Основой учебного плана является содействие реализации программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска.

Целью многолетней подготовки спортсменов по видам спорта является воспитание высококвалифицированных спортсменов, подготовка их в составы сборных команд Ставропольского края и России.

Учебный план складывается из трех, преемственно связанных между собой этапов подготовки:

- **спортивно-оздоровительный этап (СО)** - 1 год;
- **этап начальной подготовки (НП)** - 3 года;
- **учебно-тренировочный этап (УТ), содержит две отдельные составляющие:**
- базовой подготовки до 2-х лет (1-й и 2-й год);
- спортивной специализации до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й год).
- **совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** - 1 и 2 - года (без ограничений).

Учебный план МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска для каждой ступени прохождения спортивной подготовки **определяет:**

- объем тренировочных часов;
- содержание форм работы.

С учетом данного учебного плана реализуются **основные формы занятий:**

- групповые тренировочные занятия с занимающимися;
- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей, соревнований);
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях различного уровня и матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- культурно-массовые мероприятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочные сборы, самостоятельная работа.

Режим работы МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска:

Учебный год в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе имени Героя Советского Союза Георгия Александровича Романенко города-курорта Кисловодска начинается с 01 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года.

Учебно-тренировочный процесс с обучающимися МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска проводится по следующим спортивным дисциплинам:

- футбол,
- мини-футбол,
- эстетическая гимнастика,
- легкая атлетика,
- дзюдо,
- киокусинкай,
- теннис,
- настольный теннис,
- скалолазание,
- баскетбол,
- фитнес-аэробика.

МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Организация процесса спортивной подготовки строится в соответствии с учебным планом по видам спорта.

Деятельность МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска осуществляется **ежедневно, включая выходные и праздничные дни.**

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта установлен с учетом оптимального объема учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, установленного Федеральными стандартами спортивной подготовки в зависимости от периода и задач этапов подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более двух академических часов;
- на начальном этапе подготовки - не более двух академических часов;
- на этапе тренировочной подготовки - не более трех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - не более двух академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 16 часов и более в неделю - четыре академических часа, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Продолжительность одного академического часа составляет 60 минут (с учетом времени подготовки к проведению учебно-тренировочного занятия).

Объем материала по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки для каждого года прохождения спортивной подготовки определен с учетом возраста, уровня подготовленности обучающихся в соответствии с количеством часов, отведенных на изучение программных требований.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся по расписанию с 08:00

часов и до 21.00 часов. Для учащихся до 7 лет - окончание занятий до 19:30. Для учащихся от 7 до 10 лет - окончание занятий до 20:00, в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса санитарно-эпидемиологических правил и требований САНПИН 1.2.3685-21. Для учащихся 18 лет и старше с 07:00 часов до 21:00 часов.

Расписание занятий в МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска составляется администрацией по представлению тренерами-преподавателями в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, утверждается директором.

Перенос занятий, изменение расписания производится с согласия администрации.

В субботние, воскресные и праздничные дни, кроме (или вместо) основных тренировочных занятий, утвержденных по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования и спортивно-массовые мероприятия.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по видам спорта МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска:

На спортивно-оздоровительном этапе - формирование интереса к спорту, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, воспитание личностных качеств, овладение основами техники избранного вида спорта.

На этапе начальной подготовки - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям к избранному виду спорта, выявление перспективных спортсменов.

На тренировочном этапе спортивной специализации - для обучающихся учебно-тренировочных групп **первого и второго годов** - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств (с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости);

- овладение всем арсеналом технических приемов;
- освоение тактических схем, индивидуальных тактических действий;
- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

На этапе углубленной специализации - обучающихся учебно-тренировочных групп **третьего, четвертого, пятого годов** - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитание специальных физических качеств (с преимущественным развитием силы, быстроты, и специальной выносливости), повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение спортивных разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд Тульской области и России.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает в себя:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности, развитие физических качеств обучающихся по видам спорта.

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных качеств.

2. Техническая подготовка включает в себя: базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного вида спорта.

3. Хореографическая подготовка является составной частью подготовки фигуристов на льду и в зале, а также обучающихся спортивной аэробики и художественной гимнастики, с использованием различных упражнений, совершенствующих чувство ритма, пластику и выразительность произвольного катания, развивающие музыкальность. Выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются позы при вращениях, прыжков, толчков и движений руками.

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Материал распределен на весь период прохождения спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся и излагается в доступной для них форме. Теоретическая подготовка может осуществляться в ходе проведения практических занятий и самостоятельно.

5. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6. Инструкторская и судейская практика. Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе подготовки и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

7. Промежуточная аттестация, контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Определения выполнения нормативных требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов.

8. Соревнования. Проводятся в соответствии с утвержденным календарем спортивно-массовых мероприятий.

9. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся, применением широкого круга средств и мероприятий педагогических, гигиенических и индивидуальных особенностей спортсмена.

10. Медицинское обследование. В задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности занимающегося, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Ежегодное прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

По виду спорта «ФУТБОЛ»

п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
			1-ый	2-ой	3-ий	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
		весь период								
1.	Теоретическая	10	12	12	12	13	17	20	25	33
2.	Общая физическая	126	90	125	125	98	114	111	99	94
3.	Специальная физическая	26	30	52	52	88	112	101	89	94
4.	Технико-тактическая	96	104	169	169	201	232	242	246	263

5.	Интегральная, участие в соревнованиях	6	32	43	43	43	56	55	61	71
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	5	5	6	9	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	8	18
8	Тестирование, контрольно-переводные испытания	8	4	4	4	6	8	9	10	11
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	5	4	4	4	4
Всего часов за 46 недель		276	276	414	414	460	552	552	552	598

По виду спорта «МИНИ-ФУТБОЛ»

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
		1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка	144	217	217	249	162
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	47	298
3	Технико-тактическая подготовка	140	209	209	231	193
4	Теоретическая и психологическая подготовка	-	12	12	45	87
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	-	35	55
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	18	18	17	27
7	Медицинские обследования	12	12	12	10	10
Итого		312	468	468	624	832

По виду спорта «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один	Свыше	До двух	Свыше		

	год	года	лет	двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-45	17-30	15-23	17-28
Специальная физическая подготовка (%)	12-19	16-20	18-21	18-23	20-24	20-23
Техническая подготовка (%)	13-19	22-29	32-37	46-51	50-54	45-50
Теоретическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-3	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3

По виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№	РАЗДЕЛЫ ПЛАНА	НП		УТГ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	Весь период	Весь период
1.	Теоретическая (психологическая) подготовка	12	13	36	47	50	49
	%	4	3	5	5	4	3
2.	Общая физическая подготовка	97	121	146	187	187	150
	%	31	29	20	20	15	9
3.	Специальная физическая подготовка	66	83	146	187	250	233
	%	21	20	20	20	20	14
4.	Техническая подготовка	109	141	218	281	299	366
	%	35	34	30	30	24	22
5.	Тактическая подготовка	22	29	102	122	225	383
	%	7	7	14	13	18	23
6.	Участие в соревнованиях. Игровая подготовка	*	17	50	75	150	266
	%		4	7	8	12	16
7.	Инструкторская и судейская практика	*	4	15	19	37	67
	%		1	2	2	3	4
8.	Контрольные испытания (медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование)	6	8	15	18	50	150

%	2	2	2	2	4	9
Общее количество учебно-тренировочных часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234-312	312-416	624-728	832-936	1040 1248	1248 1664

По виду спорта «ТЕННИС»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех	Свыше трех	
1.	Общая физическая	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка(%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22
3.	Участие в спортивных	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12
4.	Техническая	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38
5.	Тактическая, теоретическая,	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико биологические, восстановительные	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6

По виду спорта «ДЗЮДО»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25	

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

По виду спорта «КАРАТЭ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
1	Общая физическая	124	145	187	145	156
2	Специальная физическая	-	33	37	109	242
3	Интегральная подготовка	-	49	106	116	243
4	Техническая подготовка	106	109	138	123	104
5	Тактическая подготовка, теоретическая,	79	76	132	174	228
6	Инструкторская и судейская	-	-	6	18	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3	4	12	25	27
8	Участие в спортивных	-	-	6	18	20
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

По виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-18	18-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	4		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
1.	Общая физическая подготовка	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая подготовка	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
9.	Судейская практика						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
11.	Восстановительные						
12.	Контрольные мероприятия						
Общее количество часов в год		38-41	41-100	70-100	76-100	76-100	78-100

По виду спорта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	12	24	60	72	122	132	132	156	162	168
Общая физическая подготовка, в том числе контрольные нормативы	216	144	156	180	192	186	188	262	298	300
Специальная физическая подготовка.	48	108	186	216	282	276	278	262	288	300
Техническая подготовка	36	192	222	260	340	342	338	360	396	480
Общее количество часов (в год)	312	468	624	728	936	936	936	1040	1144	1248

По виду спорта «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

№	Раздел подготовки	Этап подготовки								
		Этап СО	Этап НП			Этап УТ				
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	9	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	107	107	162	150	100	108	108	110	115
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	44	65	77	101	112	112	120	125
4	Специальная техническая и тактическая подготовка (СТП)	117	115	173	173	294	358	358	384	418
5	Участие в соревнованиях		2	4	4	5	6	6	8	8
6	Контрольные испытания	2	2	4	4	5	6	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика					10	12	12	14	14
8	Восстановительные мероприятия					28	32	32	38	40
Всего часов		276	276	414	414	552	644	644	690	736

По виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16	

	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	24	37	37	67	84	106	126	142
	Итого (ч)*	234	312	312	416	520	624	728	832

3. Количество часов в неделю по видам спорта
МБУ ДО СШ им. Г. А. Романенко г-к Кисловодска на 2023-2024 уч. год

Отделение по спорту	Спортивно-оздоровительный			Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		Всего часов	
	5-6-7 лет	8-11 лет	12-15 лет	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2		
Год прохождения															
футбол				6	8	8	6	8	8	14	16	-	-	-	88
Итого				312	416	416	312	416	416	728	832	-	-	-	
мини-футбол				6	8	8	6	8	8	14	16	-	-	-	88
Итого				416	624	624	416	624	624	728	832	-	-	-	
легкая атлетика				-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	14
Итого				-	-	-	-	-	-	728	-	-	-	-	
теннис				-	-	-	-	8	8	-	-	-	-	-	8
Итого				-	-	-	416	416	-	-	-	-	-	-	
настольный теннис				-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12
Итого				-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	
эстетическая гимнастика				6	-	-	-	9	9	-	-	624	-	-	24
Итого				312	6	-	18	468	468	-	-	-	-	-	
каратэ				-	8	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Итого				-	416	416	-	-	-	-	-	-	-	-	
дзюдо				-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6
Итого				-	-	-	312	6	-	-	-	-	-	-	
скалолазание				-	8	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Итого				-	416	416	-	-	-	-	-	-	-	-	
баскетбол				6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Итого				312	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
фитнес-аэробика				6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Итого				312	312	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего по этапам	18	34	16	18	39	33	18	39	33	24	42	36	24	32	268
	1768 ч/г			4490 ч/г			8348 ч/г								