

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
КОТЕЛЬНИЧЕСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

---

612641, Кировская область, Котельничский район, п. Ленинская Искра, ул. Ленина, д.8-а  
тел. 8 (83342) 3-13-55

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
УДО СШ Котельничского района  
30.08.2023 г. Протокол № 1

Утвержден  
приказом УДО СШ  
Котельничского района  
31.08. 2023 г. № 123 - ОД

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 2023 – 2024 уч год**

## 1. Пояснительная записка.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность Учреждения дополнительного образования спортивной школы Котельничского района Кировской области (далее СШ).

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

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
  - Федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-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 Минспорта РФ от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;
  - Приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
  - Приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 № 733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
- Уставом СШ.
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, пулевая стрельба, плавание;
  - Дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание, полиатлон.

## 2. Учебный план состоит из:

- пояснительной записки;
- сетки часов по отведенной на каждый вид спорта.

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности СШ.

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:

42 недели проведения тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности (для штатных тренеров-преподавателей) и 30 недель (для совместителей) с занимающимися баскетболом, плаванием, лыжными гонками, волейболом, полиатлоном.

52 недели проведения тренировочных занятий с занимающимися пулевой стрельбой, баскетболом, плаванием в условиях спортивного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха занимающихся в условиях оздоровительных лагерей, учебно-тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса в СШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного

освоения разделов дополнительных образовательных программ, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения занимающимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.

### **3. Цель учебного плана:**

Основой учебного плана является содействие реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в СШ.

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

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

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – 1 год;
- этап начальной подготовки (НП) – для баскетбола – 3 года; для плавания – 2 года; для пулевой стрельбы 2-3 года
- учебно - тренировочный этап (Т), 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 СШ 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.

### **4. Режим работы СШ:**

Учебный год в Учреждении дополнительного образования спортивной школе Котельничского района Кировской области начинается:

с 01 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года – для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

с 01 сентября 2023 года и заканчивается 30 июня 2024 года – для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности (штатные тренеры- преподаватели) и 30 апреля 2024 года (совместители)

Учебно-тренировочный процесс с обучающимися СШ проводится по следующим спортивным дисциплинам:

- баскетбол;
- пулевая стрельба;
- лыжные гонки;
- плавание;

- волейбол;
- полиатлон.

СШ организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Организация процесса спортивной подготовки строится в соответствии с учебным планом по видам спорта.

Деятельность СШ 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.

Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут (с учетом времени подготовки к проведению учебно-тренировочного занятия) для дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности.

Продолжительность одного академического часа составляет 60 минут (с учетом времени подготовки к проведению учебно-тренировочного занятия) для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. 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 обучающихся до 7 лет - окончание занятий до 19:30. Для обучающихся 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 обучающихся до 18 лет до 21:00 часа.

Расписание занятий в СШ 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.

## **5. Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по видам СШ**

**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.

## **6. 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. 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.

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

**5. 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.

**6. 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.

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

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

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

## **Раздел 2. Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает спортивно –оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности разрабатывается из расчета: 42 недели для штатных тренеров, 30 недель для тренеров –совместителей, непосредственно в условиях спортивной школы.

## Трудоемкость и распределение по периодам обучения.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 2 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 11 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

### Характеристика содержания образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора, не имеющих медицинских противопоказаний и наличия свободных мест.

#### 2.1. Учебный план для обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности

**252 часа – 42 недели – (6 час.)**

	Содержание занятий	часы	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	100	10	11	10	10	9	10	11	10	9	10
3	Избранный вид спорта - тактическая подготовка - техническая подготовка - участие в соревнованиях	122	12	12	12	12	13	12	12	12	13	12
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2									2	
6	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	252	25	26	25	25	25	25	26	25	25	25

**180 часов – 30 недель- (6час.)**

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>68</b>	10	10	10	9	9	10	10
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	<b>91</b>	13	13	13	13	13	13	13
4	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	<b>2</b>							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	<b>180</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**120 часов – 30 недель (4час)**

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	43	6	6	6	6	6	7	6
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	57	8	8	8	9	8	8	8
4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	2	2	2	1	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	120	17	17	17	17	17	18	17

**60 часов – 30 недель (2час)**

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	4	4	4	3	3	3	4
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	21	3	3	3	3	3	3	3
4	Другие виды спорта и подвижные игры	7	1	1	1	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация	2							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	60	9	9	9	8	8	8	9

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

**2. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения. Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «пулевая стрельба», «плавание».

**Этап начальной подготовки** – образовательный процесс происходит в группах НП с

учебной нагрузкой от 5 до 9 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта/ отделение	Этап начальной подготовки	
	НП до года	НП свыше года
Баскетбол	4,5 - 6	6 - 8
Пулевая стрельба	4, 5 - 6	6 - 8
Плавание	4,5 - 6	6 - 9

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Тренировочный этап** – образовательный процесс проводится в группах УТ с учебной нагрузкой от 8 до 18 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта/ отделение	Учебно – тренировочный этап	
	УТ – до 3-х лет	УТ2
Баскетбол	8 - 14	14 - 18
Пулевая стрельба	12 - 14	14 - 18
Плавание	12 - 14	16 - 18

На учебно-тренировочном этапе характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация, формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой ДОП СП в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения ДОП СП.

На основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «пулевая стрельба», «плавание» установлены объемы спортивной подготовки и иных мероприятий в зависимости от этапа и года подготовки.



**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»**

N 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	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6-9	12-14	16-18	20 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8		6		2
1.	Общая физическая подготовка	94 - 124	108-146	100-116	116-150	146 - 164
2.	Специальная физическая подготовка	70 - 94	64 - 84	200 - 232	182 - 234	164 - 200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6 - 8	18 - 22	58 - 74	104 - 124
4.	Техническая подготовка	28 - 39	78 - 104	230 - 270	292 - 374	460 - 564
5.	Тактическая подготовка	12 - 18	18 - 26	14- 16	14 - 16	20 - 26
6.	Теоретическая подготовка	12 - 14	15 - 18	9 - 10	8 - 11	16 - 18
7.	Психологическая подготовка	11 - 14	14 - 18	9 -10	8 - 11	16 - 18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2 - 3	3- 4	6 - 7	6 - 8	20- 26
9.	Инструкторская практика	-	-	12- 15	18 - 24	32 - 40
10.	Судейская практика	-	-	12 - 15	18 - 24	30 - 34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 - 2	3- 4	7 - 7	4 - 5	16 - 13
12.	Восстановительные мероприятия	3 - 4	3- 4	7 - 8	4 - 5	16 - 13
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234 -312</b>	<b>312 - 416</b>	<b>624 - 728</b>	<b>728 - 936</b>	<b>1040 - 1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 - 6	6-8	8 - 14	12 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	47 - 56	56 - 63	63 - 95	94 - 109
2.	Специальная физическая подготовка	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	- 20	20 - 50	31 - 58
4.	Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 175
5.	Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 130
6.	Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 25
7.	Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 5
9.	Инструкторская практика	-	- 2	2 - 7	6 - 8
10.	Судейская практика	-	- 2	2 - 7	6 - 8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 5
12.	Восстановительные мероприятия	4 - 5	5 - 5	5 - 5	4 - 6
13.	Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 142
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234 - 312</b>	<b>312 - 416</b>	<b>624 - 728</b>	<b>728 - 936</b>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-9	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-20		12-15	
1.	Общая физическая подготовка	131-174	170-240	268-314	266-300
2.	Специальная физическая подготовка	44-60	60-102	170-196	250-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	14-20	84-90
4.	Техническая подготовка	42-56	56-84	112-132	150-168
5.	Тактическая подготовка	4-6	6-10	14-15	16-20
6.	Теоретическая подготовка	6-6	6	10-14	16
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-10	14-15	16-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8-10
10.	Судейская практика	-	-	3	8-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	0-8	12	14-18
Общее количество часов в год		<b>234-312</b>	<b>312-468</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>

*\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные образовательные программы:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий этап подготовки и год обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Тестирование теоретических знаний.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовки.

Допускается самостоятельная подготовка обучающихся в пределах не менее 10% и не более 20% от общего годового учебно-тренировочного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации ДОП СП), а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

### **Комплектование групп УДО СШ Котельничского района на 2023-2024 учебный год.**

Виды спорта	СОГ	Всего часов в неделю	Уровни сложности программы											Всего групп	Всего часов в неделю	Всего групп	Всего часов			
			Группы начальной подготовки			Всего групп	Всего часов в неделю	Учебно – тренировочные группы					Всего групп					Всего часов в неделю	Всего групп	Всего часов
			1	2	3			1	2	3	4	5								
Лыжные гонки	2	12															2	12		
Волейбол	1	6															1	6		
Баскетбол	8	26	1			1	6		2	1			3	40			12	72		
Пулевая стрельба	-	-		1		1	6			1			1	14			2	20		
Плавание	1	6		1		1	9		1				1	12			3	27		
Полиатлон	1	6															1	6		
<b>Всего</b>	<b>113</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>21</b>		<b>3</b>	<b>2</b>			<b>5</b>	<b>66</b>			<b>21</b>	<b>143</b>		

Всего скомплектовано: **21 группы**

Всего часов: **143 часов**

**Распределение учебной нагрузки на 2023 – 2024 уч. г.**

№	Ф.И.О.	Кол-во обучающихся	Вид спорта	Группа	Объем нагрузки	Всего часов
1	Земцова А.Л.	15	баскетбол	СО	2 час	4 час
		15	баскетбол	СО	2 час	
2	Галышев Е.Н.	18	полиатлон	СО	6 час	6 час
3	Липатников А.М.	15	п. стрельба	НП - 2	6 час	20 час
		8	п. стрельба	УТГ - 3	14 час	
4	Казаков В.Ю.	15	л. гонки	СО	6 час	6 час
5	Миковоров В.А.	12	баскетбол	УТГ - 2	12 час	12 час
6	Даровских В.П.	13	баскетбол	УТГ - 2	14 час	34 час
		14	баскетбол	УТГ - 3	14 час	
		17	баскетбол	НП - 1	6 час	
7	Чолак Л.А.	15	плавание	СО	6 час	27 час
		15	плавание	НП - 2	9 час	
		17	плавание	УТГ - 2	12 час	
8	Исупов А.Г.	15	баскетбол	СО	4 час	12 час
		15	баскетбол	СО	4 час	
		15	баскетбол	СО	2 час	
		15	баскетбол	СО	2 час	
9	Вепрева В.А.	15	волейбол	СО	6 час	6 час
10	Зайцев А.А.	18	баскетбол	СО	6 час	6 час
11	Безденежных Т.Н.	15	лыжные г	СО	6 час	6 час
12	Цепелев М.	15	баскетбол	СО	4 час	4 час
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>312</b>		<b>22</b>	<b>149</b>	<b>143</b>

Лыжные гонки	СО	30	30	По уровням	Количество
Баскетбол	СО	123	176	СО	201
	НП	17			
	УТ	39			
Волейбол	СО	15	15	НП	47
	Пулевая	15	23		
Плавание	УТ	8	47	УТ	64
	СО	15			
	НП	15			
Полиатлон	УТ	17	18		
	СО	15			<b>312</b>

**Учебная нагрузка по видам спорта и годам обучения  
на 2023-2024 учебный год.**

Наименование группы	Часов в неделю	Часов в год по программе	Кол-во групп	Исполнитель
<b>Баскетбол</b>				
СО	4 час. 4 час. 2 час. 2 час. 6 час. 4 час. 2 час. 2 час.	120 час. 120 час. 60 час. 60 час. 180 час. 120 час. 84 час. 84 час.	1 группа 1 группа 1 группа 1 группа 1 группа 1 группа 1 группа 1 группа	Исупов А.Г. Исупов А.Г. Исупов А.Г. Исупов А.Г. Зайцев А.А. Цепелев М.М. Земцова А.Л. Земцова А.Л.
НП - 1	6 час.	312 час.	1 группа	Даровских В.П.
УТ-2	14 час.	728 час.	1 группа	Даровских В.П.
УТ-2	12 час.	624 час.	1 группа	Миковоров В.А.
УТ-3	14 час.	728 час.	1 группа	Даровских В.П.
<b>Волейбол</b>				
СО	6 час.	180 час.	1 группа	Веprёва Д.А.
<b>Лыжные гонки</b>				
СО	6 час	252 час	1 группа	Казаков В.Ю.
СО	6 час.	180 час.	1 группа	Безденежных Т.Н.
<b>Плавание</b>				
СО	6 час.	252 час.	1 группа	Чолак Л.А.
НП - 2	9 час.	468 час.	1 группа	Чолак Л.А.
УТ - 2	12 час.	624 час.	1 группа	Чолак Л.А.
<b>Пулевая стрельба</b>				
НП - 2	6 час.	312 час	1 группа	Липатников А. М.
УТ - 3	14 час.	728 час.	1 группа	Липатников А. М.
<b>Полиатлон</b>				
СОГ	6 час.	252 час.	1 группа	Галашев Е.Н.

Учебно–тематический план разрабатывается тренером – преподавателем в соответствии с уровнями освоения, годом обучения, продолжительности реализации, видам спорта, прописываются в дополнительной образовательной программе и утверждаются директором СШ.

С целью профилактики безнадзорности и правонарушений среди подростков, активного отдыха обучающихся в период каникул большое внимание уделяется организации занятости детей и подростков в каникулярное время. Ежегодно на базе СШ организуются спортивно- оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей.

Работа лагеря направлена на создание условий для отдыха и оздоровления детей и подростков во время каникул, совершенствование их физического развития и спортивного мастерства через учебные занятия, подготовку и участие в районных и областных соревнованиях, сдачу контрольно-переводных нормативов, беседы и экскурсии и другие мероприятия, сдачи норм ГТО.

Учебно-тренировочные сборы - необходимое звено в учебно-тренировочном

процессе. Они способствуют улучшению функциональной и общефизической подготовки обучающихся, позволяют более качественно и эффективно организовать учебно-тренировочный процесс, что в итоге приводит к более высоким спортивным результатам на районных, областных и Всероссийских соревнованиях.

Важной составляющей деятельности СШ является участие воспитанников в различных соревнованиях. Существенной особенностью любых соревнований является борьба и соперничество, но в тоже время — поддержка, сотрудничество и взаимопомощь.

Все соревнования проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, утвержденному директором СШ.