

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 1
от 28 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
28 августа 2019 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»
на 2019-2020 учебный год
вступает в действие с 23.09.2019 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа» является нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение занятий регламентирующим организацию образовательного процесса с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Нормативно-правовой базой для составления учебного плана являются следующие документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 6 декабря 2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 № 1 726-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиях реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, полиатлон, хоккей, греко-римская борьба, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа».

Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, греко-римская борьба. утвержденные приказом директора от 28 августа 2019 г. № 71-д;

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта: волейбол, футбол, хоккей, лыжные гонки, полиатлон, утвержденные приказом директора от 28 августа 2019 г. № 71-д.

ДЮСШ, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивный успехов в соответствии со способностями.

1. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 учебных недель для дополнительных общеразвивающих программ, на 42 учебные недели для дополнительных предпрофессиональных программ.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы (дополнительные общеразвивающие программы):

– укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы складывается следующих уровней подготовки:

Базовый уровень (БУ) – 6 лет (полиатлон, футбол, волейбол, хоккей, лыжные гонки),

Углубленный уровень (УУ) (лыжные гонки) содержит две отдельные составляющие:

- углубленный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
- углубленный (дополнительный) – свыше 2-х лет (3-й, 4-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки **Базовый уровень (БУ):**

- укрепление здоровья,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Углубленный уровень (УУ)

- укрепление здоровья,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 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;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Образовательные программы, реализуемые в ДЮСШ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Форма получения образования: очная.

2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Приоритетные направления развития образовательного процесса в ДЮСШ:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ.
2. Развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования.
3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала педагогов, потенциала развития ДЮСШ.

Цель образовательного процесса в ДЮСШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное

дополнительное образование.

Основные задачи :

- физическое воспитание личности,
- приобретение 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,
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства в муниципальном образовании и Свердловской области;
- предоставляет учащимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;
- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- соответствует преемственности всех ступеней образования;
- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает права учащихся на дополнительное образование;
- сохраняет единство образовательного пространства страны;
- удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- личностно-ориентированный подход в образовании.

3.ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 учебных недель для дополнительных общеразвивающих программ, на 42 учебные недели для дополнительных предпрофессиональных программ.

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп первого года обучения проводится до 15 октября.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы ДЮСШ, общеобразовательных учреждений и нормативными актами.

Тренировочные занятия могут проводиться с 12.30 ч до 21.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

В субботу и воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Для общеразвивающих программ продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов, максимальная недельная нагрузка – 6 академических часов.

Для предпрофессиональных программ на этапе базового уровня 1-4 годов обучения - продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов; 5-6 годов обучения – 3-х академических часов; на этапе углубленного уровня сложности - продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 3-х академических часов.

Максимальная нагрузка в неделю при реализации предпрофессиональных программ составляет:

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504	588

Базовый уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

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

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Контрольно-переводные экзамены
по итогам 2019-2020 учебного года

Практическая часть

Март, май-июнь	КПЭ на отделениях лыжных гонок, полиатлона, хоккея
Май	КПЭ на отделении легкой атлетики
Апрель - май	КПЭ на отделениях футбола, волейбола, гиревого спорта, греко-римской борьбы
Июнь, август	Подведение итогов КПЭ.

Теоретическая часть: апрель-май 2020 года (по графику)

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе реализации учебной программы, учитывая участие в спортивно-массовых мероприятиях, допускается изменение количества часов реализации предметных областей, без изменения общего количества часов учебной нагрузки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»

Футбол

(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, базовый уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов		2016	193	354,5	1448,5	16	4	252	252	336	336	420	420
1. Обязательные предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – футбол	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
2. Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	126	12	12	102	-	-	25	25	17	17	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	254	24	15	215	-	-	26	26	45	45	56	56
2.4.	Развитие творческого мышления	126	12	20	94	-	-	12	12	23	23	28	28
3	Теоретические занятия	354,5						45	45	57	60	73	74.5
4	Практические занятия	1448,5						182	182	244	240	301	299.5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	193						22	22	32	33	42	42
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

Хоккей

дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, базовый уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов		2016	193	354,5	1448,5	16	4	252	252	336	336	420	420
1. Обязательные предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – хоккей	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
2. Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	126	12	12	102	-	-	25	25	17	17	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	254	24	15	215	-	-	26	26	45	45	56	56
2.4.	Развитие творческого мышления	126	12	20	94	-	-	12	12	23	23	28	28
3	Теоретические занятия	354,5						45	45	57	60	73	74,5
4	Практические занятия	1448,5						182	182	244	240	301	299,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	193						22	22	32	33	42	42
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

Волейбол

(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, базовый уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов		2016	193	354,5	1448,5	16	4	252	252	336	336	420	420
1. Обязательные предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – волейбол	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
2. Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	159	15	15	129	-	-	33	33	27	24	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	221	21	12	188	-	-	18	18	35	38	56	56
2.4.	Развитие творческого мышления	126	12	20	94	-	-	12	12	23	23	28	28
3	Теоретические занятия	354,5						45	45	57	60	73	74,5
4	Практические занятия	1448,5						182	182	244	240	301	299,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	193						22	22	32	33	42	42
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

Полиатлон (зимнее троеборье)

(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, базовый уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов		2016	191	344,5	1460,5	16	4	252	252	336	336	420	420
1. Обязательные предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – полиатлон	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
2. Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	142	14	14	114	-	-	33	33	17	17	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	262	20	13	229	-	-	18	18	50	50	63	63
2.4.	Развитие творческого мышления	102	12	10	80	-	-	12	12	18	18	21	21
3	Теоретические занятия	344,5						43	43	57	57	71	73,5
4	Практические занятия	1460,5						184	184	244	243	303	302,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	191						22	22	32	33	42	40
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

Лыжные гонки

(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, базовый уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов		2016	191	344,5	1460,5	16	4	252	252	336	336	420	420
3. Обязательные предметные области													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
4. Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	142	14	14	114	-	-	33	33	17	17	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	262	20	13	229	-	-	18	18	50	50	63	63
2.4.	Развитие творческого мышления	102	12	10	80	-	-	12	12	18	18	21	21
3	Теоретические занятия	344,5						43	43	57	57	71	73,5
4	Практические занятия	1460,5						184	184	244	243	303	302,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	191						22	22	32	33	42	40
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

Лыжные гонки
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа, углубленный уровень)

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год
Общий объем часов		1008	102	199,5	694,5	7	5	504	504
1. Обязательные предметные области									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	10	87,5	-	1,5	1	50	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	151	15	15	115,5	3,5	2	76	75
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	306	32	32	238	2	2	153	153
1.4.	Основы профессионального самоопределения	151	15	15	121	-	-	75	76
2. Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100	10	10	80	-	-	50	50
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	50	5	10	35	-	-	25	25
2.3.	Специальные навыки	50	5	10	35	-	-	25	25
2.4.	Развитие творческого мышления	50	5	10	35	-	-	25	25
2.5.	Судейская подготовка	50	5	10	35	-	-	25	25
3	Теоретические занятия	199,5						99	100,5
4	Практические занятия	694,5						347	347,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием							
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану							
5.	Самостоятельная работа	102						51	51
6.	Аттестация	12						7	5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в ДЮСШ
Спортивно-оздоровительный этап.

Футбол, волейбол.

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап		Форма промежуточной и итоговой аттестации
	СОГ-1 год обучения	СОГ - 2-4 год обучения	
Теория и методика физической культуры и спорта	2	4	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	62	96	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>54</i>	<i>72</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	
Избранный вид спорта:	8	44	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	<i>3</i>	<i>19</i>	
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	
<i>-соревновательная практика</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>вне сетки</i>	<i>Вне сетки</i>	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	
Количество часов в неделю	2	4	
Всего часов на 36 недель	72	144	

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ-1 год обучения	СОГ - 2-4 год обучения
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Общая физическая подготовка	75%	50%
Специальная физическая подготовка	11,5%	17%
Избранный вид спорта	11%	29%

Легкая атлетика.

Предметные области	Этапы подготовки	Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Спортивно-оздоровительный этап	
	СОГ 1-4 год обучения	
Теория и методика физической культуры и спорта	4	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	96	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	72	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	24	
Избранный вид спорта:	31	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	17	
<i>-тактическая подготовка</i>	7	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	3	
<i>-соревновательная практика</i>	2	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>внесетки</i>	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	2	
Другие виды спорта и подвижные игры	13	Участие в соревнованиях по другим видам спорта
Количество часов в неделю	4	
Всего часов на 36 недель	144	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки
	Спортивно оздоровительный этап
	СОГ 1-4
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%
Физическая подготовка	67%
Избранный вид спорта	21,5%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%

Лыжные гонки.

Предметные области	Этапы подготовки		Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Спортивно-оздоровительный этап		
	СОГ-1 год обучения	СОГ - 2-4 год обучения	
Теория и методика физической культуры и спорта	4	6	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	96	145	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	72	85	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	24	60	
Избранный вид спорта:	31	54	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	17	25	
<i>-тактическая подготовка</i>	7	20	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	3	3	
<i>-соревновательная практика</i>	2	2	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>внесетки</i>		
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	2	4	
Другие виды спорта и подвижные игры	13	11	Участие в соревнованиях по другим видам спорта
Количество часов в неделю	4	6	
Всего часов на 36 недель	144	216	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ-1 год обучения	СОГ - 2-4 год обучения
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Физическая подготовка	67%	67%
Избранный вид спорта	21,5%	25%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%	5%

Греко-римская борьба

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап		Форма промежуточной и итоговой аттестации
	СОГ 1-4 год обучения	СОГ 5-7 год обучения	
Теория и методика физической культуры и спорта	5	6	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	145	145	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	95	85	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	50	60	
Избранный вид спорта:	46	54	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	19	25	
<i>-тактическая подготовка</i>	5	20	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	6	3	
<i>-соревновательная практика (количество показательных схваток)</i>	2	2	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>Внесетки</i>		
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	
Другие виды спорта и подвижные игры	20	11	
Количество часов в неделю	6	6	
Всего часов на 36 недель	216	216	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ-1,2,3,4	СОГ-5,6,7
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Физическая подготовка	67%	67%
Избранный вид спорта	21,5%	25%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%	5%