

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Акбулакского района Оренбургской области

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



Директор МБУ ДО «Акбулакская ДЮСШ»

Утверждаю

С.Г. Шляхтин

Приказ № 01-09/113 от 31.08.2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
Акбулакского района Оренбургской области  
на 2021-2022 учебный год.

Акбулак, 2021

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Акбулакского района Оренбургской области

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Акбулакская ДЮСШ»  
С.Г.Шляхтин  
Приказ № 01-09/113 от 31.08.2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**  
**Акбулакского района Оренбургской области**  
**на 2021-2022 учебный год.**

Акбулак, 2021

**Пояснительная записка учебного плана  
МБУ ДО «ДЮСШ Акбулакского района» Оренбургской области на 2021-2022 учебный год,  
обеспечивающего реализацию образовательной программы.**

**1. Общие положения**

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

**Федерального уровня:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731».
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Федеральное агентство по физической культуре и спорту Письмо от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 (с изм., внесенными письмом Росспорта от 21.03.2008 № ЮА -02-07/912)).

**Уровня учреждения:**

- Устав МБУДО «ДЮСШ Акбулакского района»;
- Приказ по МБУ ДО «ДЮСШ Акбулакского района «Об утверждении тарификации (педагогической нагрузки) тренерско-преподавательского состава МБУ ДО ДЮСШ Акбулакского района» на 2021-2022 учебный год» № 01-09/113 от 31.08.2021 г.;
- Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

### **Цель учебного плана.**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Учебный год в МБУ ДО «ДЮСШ Акбулакского района» начинается 1 сентября.

### **Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:**

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанным в МБУ ДО «ДЮСШ Акбулакского района», учебному плану, **рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся** (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУ ДО «ДЮСШ Акбулакского района», учебному плану, **рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся** (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;

### **Тренировочные занятия с учащимися:**

образовательных организаций в возрасте до 18 лет проводятся с 10.00 часов до 21.00 часа. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая, время проведения соревнований, выходные и праздничные дни.

### **Продолжительность одного тренировочного занятия в день:**

- спортивно-оздоровительный этап – 1-2 часа – 5 часов недельных;
- базовый уровень сложности 1 года обучения – 2 часа – 6 часов недельных;
- базовый уровень сложности 2 года обучения – 2 часа – 8 часов недельных;
- базовый уровень сложности 3 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- базовый уровень сложности 4 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- базовый уровень сложности 5 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- базовый уровень сложности 6 года обучения – не более 3 часов – 12 часов недельных;
- углубленный уровень сложности 1 года обучения – 3 часа – 12 часов недельных;
- углубленный уровень сложности 2 года обучения – 4 часа – 14 часов недельных;

**1 академический час равен 45 минутам.**

### **Основными формами работы детско-юношеской спортивной школы являются:**

- ✓ тренировочные занятия (групповые);
- ✓ тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия.

## Объем учебно-тренировочной нагрузки (режим) и численный состав занимающихся

Этап спортивной подготовки	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед
СО	Весь период	15	30	6
Уровни сложности	Год обучения	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед
БУС	1	15	30	6
	2	12	24	9
	3	12	24	9
	4	10	20	12
	5	10	20	14
	6	8	16	16
УУС	1	8	16	18
	2	8	16	20

### Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

### Учебный план складывается из этапа подготовки и уровней сложности, преемственно связанных между собой:

- ✓ спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе,
- ✓ базовый уровень сложности (БУС) – 6 лет,
- ✓ углубленный уровень сложности (УУС) – 4 года,
- ✓ углубленный уровень сложности (УУС) содержит две отдельные составляющие:
- ✓ углубленный уровень - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);

### Учебный план каждого этапа, уровня сложности обучения определяет:

- ✓ объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- ✓ содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- ✓ -групповые тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в соревнованиях, турнирах;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

**Учебный план по лёгкой атлетике для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
Избранный вид спорта	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по лёгкой атлетике  
Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (9 ч.)	3-й год (9 ч.)	4-й год (12 ч.)	5-й год (14 ч.)	6-й год (16 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объём часов</b>		<b>3432</b>	<b>396</b>	<b>514</b>	<b>2498</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2401</b>						<b>219</b>	<b>327</b>	<b>327</b>	<b>438</b>	<b>509</b>	<b>581</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	514						47	70	70	94	109	124
1.2.	Общая физическая подготовка	859						78	117	117	157	182	208
1.3.	Вид спорта	1028						94	140	140	187	218	249
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1031</b>						<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>186</b>	<b>219</b>	<b>251</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	196						33	26	26	31	39	41
2.2.	Развитие творческого мышления	170						15	23	23	31	36	42
2.3.	Акробатика	170						15	23	23	31	36	42
2.4.	Национальный региональный компонент	155						0	23	23	31	36	42
2.5.	Специальные навыки	170						15	23	23	31	36	42
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	170						15	23	23	31	36	42
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>514</b>		<b>514</b>				<b>47</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>109</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2498</b>			<b>2498</b>			<b>225</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>456</b>	<b>529</b>	<b>608</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2405						215	327	327	440	510	586
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	81						8	11	11	14	17	20
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>396</b>	<b>396</b>					<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2



**Учебный план по лёгкой атлетике  
Углубленный уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год (18 часов)	2-й год (20 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объём часов</b>		<b>1976</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>1542</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1382</b>						<b>654</b>	<b>728</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	198						94	104
1.2.	Основы профессионального самоопределения	296						140	156
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	296						140	156
1.4.	Вид спорта	592						280	312
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>594</b>						<b>282</b>	<b>312</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	97						46	51
2.2.	Судейская подготовка	97						46	51
2.3.	Развитие творческого мышления	68						32	36
	Акробатика	68						32	36
2.5.	Национальный региональный компонент	68						32	36
2.6.	Специальные навыки	98						47	51
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	98						47	51
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>198</b>		<b>198</b>				<b>94</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1542</b>			<b>1542</b>			<b>730</b>	<b>812</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1477						700	777
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	55						25	30
4.3.	Иные виды практических занятий	10						5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>228</b>	<b>228</b>					<b>108</b>	<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		2

**Учебный план по настольному теннису для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по настольному теннису  
Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (9 ч.)	3-й год (9 ч.)	4-й год (12 ч.)	5-й год (14 ч.)	6-й год (16 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>3432</b>	<b>396</b>	<b>514</b>	<b>2498</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2401</b>						<b>219</b>	<b>327</b>	<b>327</b>	<b>438</b>	<b>509</b>	<b>581</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	514						47	70	70	94	109	124
1.2.	Общая физическая подготовка	859						78	117	117	157	182	208
1.3.	Вид спорта	1028						94	140	140	187	218	249
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1031</b>						<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>186</b>	<b>219</b>	<b>251</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	196						33	26	26	31	39	41
2.2.	Развитие творческого мышления	170						15	23	23	31	36	42
2.3.	Акробатика	170						15	23	23	31	36	42
2.4.	Национальный региональный компонент	155						0	23	23	31	36	42
2.5.	Специальные навыки	170						15	23	23	31	36	42
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	170						15	23	23	31	36	42
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>514</b>		<b>514</b>				<b>47</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>109</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2498</b>			<b>2498</b>			<b>225</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>456</b>	<b>529</b>	<b>608</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2405						215	327	327	440	510	586
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	81						8	11	11	14	17	20
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>396</b>	<b>396</b>					<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2

**Учебный план по настольному теннису  
Углубленный уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год (18 часов)	2-й год (20 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объём часов</b>		<b>1976</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>1542</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1382</b>						<b>654</b>	<b>728</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	198						94	104
1.2.	Основы профессионального самоопределения	296						140	156
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	296						140	156
1.4.	Вид спорта	592						280	312
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>594</b>						<b>282</b>	<b>312</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	97						46	51
2.2.	Судейская подготовка	97						46	51
2.3.	Развитие творческого мышления	68						32	36
	Акробатика	68						32	36
2.5.	Национальный региональный компонент	68						32	36
2.6.	Специальные навыки	98						47	51
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	98						47	51
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>198</b>		<b>198</b>				<b>94</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1542</b>			<b>1542</b>			<b>730</b>	<b>812</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1477						700	777
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	55						25	30
4.3.	Иные виды практических занятий	10						5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>228</b>	<b>228</b>					<b>108</b>	<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		2

**Учебный план по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по волейболу  
Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (9 ч.)	3-й год (9 ч.)	4-й год (12 ч.)	5-й год (14 ч.)	6-й год (16 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>3432</b>	<b>396</b>	<b>514</b>	<b>2498</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2401</b>						<b>219</b>	<b>327</b>	<b>327</b>	<b>438</b>	<b>509</b>	<b>581</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	514						47	70	70	94	109	124
1.2.	Общая физическая подготовка	859						78	117	117	157	182	208
1.3.	Вид спорта	1028						94	140	140	187	218	249
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1031</b>						<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>186</b>	<b>219</b>	<b>251</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	196						33	26	26	31	39	41
2.2.	Развитие творческого мышления	170						15	23	23	31	36	42
2.3.	Акробатика	170						15	23	23	31	36	42
2.4.	Национальный региональный компонент	155						0	23	23	31	36	42
2.5.	Специальные навыки	170						15	23	23	31	36	42
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	170						15	23	23	31	36	42
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>514</b>		<b>514</b>				<b>47</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>109</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2498</b>			<b>2498</b>			<b>225</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>456</b>	<b>529</b>	<b>608</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2405						215	327	327	440	510	586
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	81						8	11	11	14	17	20
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>396</b>	<b>396</b>					<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2

**Учебный план по волейболу  
Углубленный уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год (18 часов)	2-й год (20 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объём часов</b>		<b>1976</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>1542</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1382</b>						<b>654</b>	<b>728</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	198						94	104
1.2.	Основы профессионального самоопределения	296						140	156
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	296						140	156
1.4.	Вид спорта	592						280	312
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>594</b>						<b>282</b>	<b>312</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	97						46	51
2.2.	Судейская подготовка	97						46	51
2.3.	Развитие творческого мышления	68						32	36
	Акробатика	68						32	36
2.5.	Национальный региональный компонент	68						32	36
2.6.	Специальные навыки	98						47	51
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	98						47	51
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>198</b>		<b>198</b>				<b>94</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1542</b>			<b>1542</b>			<b>730</b>	<b>812</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1477						700	777
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	55						25	30
4.3.	Иные виды практических занятий	10						5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>228</b>	<b>228</b>					<b>108</b>	<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		2

**Учебный план по гиревому спорту для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>



**Учебный план по гиревому спорту  
Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (9 ч.)	3-й год (9 ч.)	4-й год (12 ч.)	5-й год (14 ч.)	6-й год (16 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>3432</b>	<b>396</b>	<b>514</b>	<b>2498</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2401</b>						<b>219</b>	<b>327</b>	<b>327</b>	<b>438</b>	<b>509</b>	<b>581</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	514						47	70	70	94	109	124
1.2.	Общая физическая подготовка	859						78	117	117	157	182	208
1.3.	Вид спорта	1028						94	140	140	187	218	249
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1031</b>						<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>186</b>	<b>219</b>	<b>251</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	196						33	26	26	31	39	41
2.2.	Развитие творческого мышления	170						15	23	23	31	36	42
2.3.	Акробатика	170						15	23	23	31	36	42
2.4.	Национальный региональный компонент	155						0	23	23	31	36	42
2.5.	Специальные навыки	170						15	23	23	31	36	42
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	170						15	23	23	31	36	42
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>514</b>		<b>514</b>				<b>47</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>109</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2498</b>			<b>2498</b>			<b>225</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>456</b>	<b>529</b>	<b>608</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2405						215	327	327	440	510	586
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	81						8	11	11	14	17	20
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>396</b>	<b>396</b>					<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2

**Учебный план по гиревому спорту  
Углубленный уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год (18 часов)	2-й год (20 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объём часов</b>		<b>1976</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>1542</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1382</b>						<b>654</b>	<b>728</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	198						94	104
1.2.	Основы профессионального самоопределения	296						140	156
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	296						140	156
1.4.	Вид спорта	592						280	312
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>594</b>						<b>282</b>	<b>312</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	97						46	51
2.2.	Судейская подготовка	97						46	51
2.3.	Развитие творческого мышления	68						32	36
	Акробатика	68						32	36
2.5.	Национальный региональный компонент	68						32	36
2.6.	Специальные навыки	98						47	51
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	98						47	51
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>198</b>		<b>198</b>				<b>94</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1542</b>			<b>1542</b>			<b>730</b>	<b>812</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1477						700	777
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	55						25	30
4.3.	Иные виды практических занятий	10						5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>228</b>	<b>228</b>					<b>108</b>	<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		2

**Учебный план по вольной борьбе для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по вольной борьбе**  
**Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (9 ч.)	3-й год (9 ч.)	4-й год (12 ч.)	5-й год (14 ч.)	6-й год (16 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>3432</b>	<b>396</b>	<b>514</b>	<b>2498</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2401</b>						<b>219</b>	<b>327</b>	<b>327</b>	<b>438</b>	<b>509</b>	<b>581</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	514						47	70	70	94	109	124
1.2.	Общая физическая подготовка	859						78	117	117	157	182	208
1.3.	Вид спорта	1028						94	140	140	187	218	249
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1031</b>						<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>186</b>	<b>219</b>	<b>251</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	196						33	26	26	31	39	41
2.2.	Развитие творческого мышления	170						15	23	23	31	36	42
2.3.	Акробатика	170						15	23	23	31	36	42
2.4.	Национальный региональный компонент	155						0	23	23	31	36	42
2.5.	Специальные навыки	170						15	23	23	31	36	42
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	170						15	23	23	31	36	42
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>514</b>		<b>514</b>				<b>47</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>109</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2498</b>			<b>2498</b>			<b>225</b>	<b>340</b>	<b>340</b>	<b>456</b>	<b>529</b>	<b>608</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2405						215	327	327	440	510	586
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	81						8	11	11	14	17	20
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>396</b>	<b>396</b>					<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2						2

**Учебный план по вольной борьбе**  
**Углубленный уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год (18 часов)	2-й год (20 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объём часов</b>		<b>1976</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>1542</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1382</b>						<b>654</b>	<b>728</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	198						94	104
1.2.	Основы профессионального самоопределения	296						140	156
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	296						140	156
1.4.	Вид спорта	592						280	312
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>594</b>						<b>282</b>	<b>312</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	97						46	51
2.2.	Судейская подготовка	97						46	51
2.3.	Развитие творческого мышления	68						32	36
	Акробатика	68						32	36
2.5.	Национальный региональный компонент	68						32	36
2.6.	Специальные навыки	98						47	51
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	98						47	51
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>198</b>		<b>198</b>				<b>94</b>	<b>104</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1542</b>			<b>1542</b>			<b>730</b>	<b>812</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1477						700	777
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	55						25	30
4.3.	Иные виды практических занятий	10						5	5
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>228</b>	<b>228</b>					<b>108</b>	<b>120</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2		2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575950

Владелец Шляхтин Сергей Георгиевич

Действителен с 18.05.2022 по 18.05.2023