

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Тамбовского областного государственного
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее – ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

- 1) дополнительные общеразвивающие программы «Спортивная гимнастика», «Движение к успеху», «Развиваемся в движении», «Основы адаптивного спорта», «Волейбол», «Баскетбол», «Мир баскетбола»:

№ п/п	Название программы	Количество недель	Количество часов в год	Режим занятий	Количество обучающихся
1	«Спортивная гимнастика»	36	72	2 раза по 1 академическому часу	12-25
2	«Движение к успеху»	36	108	3 раза по 1 академическому часу	12-25
3	«Баскетбол»	36	216	3 раза по 2 академических часа	12-25
4	«Мир баскетбола»	36	144/216	2 раза 2 академических часа/3 раза по 2 академических часа	12-25
5	«Волейбол»	36	144	2 раза по 2 академических часа	12-25
6	«Развиваемся в движении»	36	72	2 раза по 1 академическому часу	8-10
7	«Основы адаптивного спорта»	36	144	2 раза по 2 академических часа	12-15

- 2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Спорт лиц с

проблемами интеллектуального развития», «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика».

3) Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	520	624	624	832	1040

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	15	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	780	780	936	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	780	832	1040	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс										
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Промежуточная аттестация осуществляется два раза раз в год.

Срок проведения: основной период: 12.05.2025 по 23.05.2025 г. согласно утвержденному графику. Дополнительная аттестация: 25.08-29.08.2025 г.

Форма промежуточной аттестации: для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки – сдача контрольно-переводных нормативов, для дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программ – в соответствии с формами контроля, прописанными в программе.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в п.3.3 Положения о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	3	3		Текущий/опрос
1	Общая физическая подготовка	30	7	23	Текущий/
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	тестирование
3	Техническая подготовка	25	5	20	Текущий/

4	Участие в соревнованиях (открытые уроки)	2		2	Промежуточный контроль. Участие в соревнованиях
	ИТОГО:	72	17	55	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение к успеху»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу.	2	1	1	Входной контроль. Мониторинг физической подготовленности.
2	Теоретическая подготовка	5	5		Текущий/опрос
3	Общая физическая подготовка	20	6	14	Текущий/ тестирование
4	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Текущий/ сдача нормативов
5	Техническая подготовка.	50	10	40	Текущий/ личная аттестация
6	Фестиваль спортивных достижений	3		3	Промежуточный контроль
	ИТОГО:	108	26	82	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	14	8	6	Текущий контроль: собеседование
2.1	Правила техники безопасности.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	Состояние и развитие баскетбола	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	8	2	6	Текущий контроль: собеседование

2.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.6	Антидопинговые мероприятия.	1	1	-	Текущий контроль: тестирование
3.	ОФП и СФП	98	10	88	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Техническая подготовка	50	6	44	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Техника баскетбола	45	6	39	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	5	-	5	Промежуточный контроль: товарищеский матч
5.	Тактическая и психологическая подготовка	38	4	34	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Итоговая аттестация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
ИТОГО		216	30	186	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир баскетбола» (вариант 1 – 144 часа)

	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	12	12	-	
II.	ОФП и СФП	56	9	47	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: баскетбол	46	2	44	Текущий контроль
IV.	Тактическая и психологическая подготовка	18	2	16	Текущий контроль мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	8	-	8	практическое выполнение

VI.	Промежуточная аттестация в форме тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче
ИТОГО		144	25	119	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир баскетбола»
Учебный план
(вариант 2 – 216 часа)**

	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Текущий контроль
II.	ОФП и СФП	86	16	70	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: баскетбол	70	5	65	Текущий контроль
IV.	Тактическая и психологическая подготовка	36	3	33	Текущий контроль мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	8	-	8	практическое выполнение
VI.	Промежуточная аттестация в форме тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче
ИТОГО		216	36	180	

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	12	12	-	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-	Входной контроль. тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
2.	История развития спорта. История развития волейбола в России и Море.	1	1	-	Текущий контроль. Опрос
3.	Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу.	3	3	-	Текущий контроль. Опрос
4.	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.	3	3	-	Текущий контроль. Опрос
5.	Систематический учебный контроль	1	1		Текущий контроль. Опрос
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	1		Текущий контроль. Опрос
7.	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	2	2	-	Текущий контроль. Опрос
II.	ОФП	26	3	23	Текущий контроль
1.	Гимнастические упражнения	7	1	6	Текущий контроль
2.	Акробатические упражнения	7	1	6	Текущий контроль
3.	Легкоатлетические упражнения	7	1	6	Текущий контроль

4.	Спортивные и подвижные игры	5	-	5	Текущий контроль тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
III.	СФП	30	6	24	Текущий контроль
1.	Упражнения на развитие прыгучести	5	1	4	Текущий контроль
2.	Упражнения с отягощениями	5	1	4	Текущий контроль
3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для приема и передачи мяча	5	1	4	Текущий контроль
4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	5	1	4	Текущий контроль
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	5	1	4	Текущий контроль
6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировке	5	1	4	Текущий контроль тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
IV.	Избранный вид спорта: волейбол	49	-	49	Текущий контроль
1.	Основы техники волейбола	37	-	37	Текущий контроль
2.	Товарищеский матч	12	-	12	Текущий контроль
V.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	18	-	18	Текущий контроль мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения
VI.	Другие виды спорта и подвижные игры	8	-	8	практическое выполнение
VII.	Промежуточная аттестация в форме тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче
ИТОГО		144	12	132	

**Учебный план адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Развиваемся в движении»**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретический раздел	10	8	2	Собеседование с родителями о состоянии здоровья, диагнозе, мотивации обучающихся
1.1.	Введение в общеобразовательную программу	4	2	2	Текущий контроль
1.2.	Значение коррекционной физической культуры для оздоровления детей данной категории	2	2		Текущий контроль
1.3.	Основы личной гигиены, закаливание и профилактические мероприятия	4	4		Текущий контроль
2.	Раздел 2 Формирование общей базы движений	34	4,5	29,5	
2.1	Общефизические упражнения	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.2	Коррекция ходьбы	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.3	Коррекция бега	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.4	Коррекция прыжков	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.5	Коррекция метания	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.6	Формирование навыков перелазания	3	0,5	2,5	Текущий контроль
2.7	Упражнения на развитие координации движений	3	0,5	2,5	Текущий контроль
2.8	Упражнения для коррекции расслабления мышц	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.9	Коррекция дыхания	4	0,5	3,5	Текущий контроль
3	Раздел 3 Подвижные игры	27	5	22	
3.1	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой	14	3	11	Текущий контроль (собеседование)
3.2.	Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой	13	2	11	Текущий контроль (собеседование)
4.	Фестиваль спортивных достижений	1	-	1	Промежуточная аттестация в форме участия в подвижных играх и эстафетах
	ИТОГО:	72	17,5	54,5	

**Учебный план адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы адаптивного спорта»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
«Легкая атлетика»					
	Введение в общеобразовательную программу	1	0.5	0.5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	-	2	
1.1.	История развития легкой атлетики	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов	15	9	6	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
3.	Раздел - Основные умения и навыки спортсменов	15	11	4	
3.1.	Бег	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Многоскоки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Метание теннисного мяча	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка спортсменов	8	5	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития выносливости	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Раздел Основы техники легкоатлетических упражнений	6	3	3	
5.1.	Техника бега по прямой	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника бега по кругу	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника прыжков с места	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Техника прыжков с разбега	2	1,5	0,5	Текущий контроль,

					двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
6	Раздел Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	1	1	-	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения легкоатлетических упражнений, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	Итого:	50	31,5	18,5	
«Лыжные гонки»					
	Введение в общеобразовательную программу	1	0.5	0.5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	-	2	
1.1.	История развития лыжного спорта	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях по лыжному спорту	1	-	1	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов	15	9	6	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
3.	Раздел - Основные умения и навыки спортсменов	15	11	4	
3.1.	Бег	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Многоскоки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Кроссовая подготовка	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка спортсменов	8	5	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей выносливости	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Раздел Основы техники лыжных ходов и перемещений	6	3	3	

5.1.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Обучение подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
6	Раздел Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	1	1	-	Тестирование ОФП, оценка техники, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	Итого:	50	31,5	18,5	
«Футбол»					
	Введение в общеобразовательную программу	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	-	2	
1.1.	История развития футбола	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях по футболу	1	-	1	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов	10	7	3	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.	Раздел - Основные умения и навыки спортсменов	10	8	2	
3.1.	Бег	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Перемещения по футбольному полю	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Работа с мячом	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка	10	7	3	

	спортсменов				
4.1.	Упражнения для развития скорости движений и прыгучести	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Раздел Основы техники футбола	8	4,5	3,5	
5.1.	Техника ведения мяча и обводка	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника ударов по мячу	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника отбора мяча	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Обманные движения	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
6	Раздел Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Медицинское обследование
	Итоговое занятие. Фестиваль спортивных достижений	2	2	-	Промежуточная аттестация в форме фестиваля спортивных достижений, участие в
	Итого:	44	30	14	

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	52	60	80	60	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	34	55	70	66	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	38	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	77	96	129	100	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	42	58	79	66	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	4	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	8	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	23	37	50	66	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	8	10	10	12	12	25	31
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	520	624	624	832	1040

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	70	60	80	74	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	30	55	70	83	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	48	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	56	96	129	124	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	28	58	79	83	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	5	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	10	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	44	37	50	83	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	10	10	10	12	12	25	31
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	10	12	14	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	5	5	5	5	5	5	2	2
1	Общая физическая подготовка	67	92	58	58	69	82	82	22	25
2	Специальная физическая подготовка	39	49	147	147	177	205	205	238	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	15	15	18	21	21	126	187
4	Техническая подготовка	117	156	265	265	318	371	371	468	600
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	6	10	10	12	14	14	28	37
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	10	10	12	14	14	18	37
7	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	5	5	6	7	7	18	25
8	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	18	37
Общее количество часов в год		234	312	520	520	624	728	728	936	1248

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5				
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	67	124	170	60	60	70	75	70	27	24
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	84	132	132	154	175	184	126	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	30	30	35	49	40	72	104
4.	Техническая подготовка	68	93	122	330	330	385	397	442	612	793
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	12	16	24	24	28	28	32	18	24
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	6	8	24	24	28	28	32	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	6	8	24	24	28	28	32	36	48
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	780	832	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	20	22
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	138	248	248	260	260	312	364	390	370	283
2.	Специальная физическая подготовка	44	64	64	130	130	144	168	168	270	363
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	5	5	6	7	8	40	60
4.	Техническая подготовка	30	56	56	95	95	114	133	150	240	294
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	28	28	15	15	18	21	24	60	72
6.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	12	12	5	5	6	7	8	20	24
7.	Интегральная подготовка	10	4	4	5	5	12	14	16	20	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	5	5	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год		234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Учебный план

Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования

«Областная детско-юношеская спортивная школа»

На 01.10.2024г.

Дополнительные образовательные программы		ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					Итого
		О-1		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Баскетбол	кол-во групп	1	3	1	2	1	2	0	1	0	1	12
	ч/нед.	4	6	4,5	6	8	8	10	0	12	12	70,5
	всего часов	4	18	4,5	12	8	16	0	0	0	12	74,5
Волейбол	кол-во групп		1	1	1	1	1	2	1	0	1	9
	ч/нед.		4	4,5	6	8	10	10	0	12	0	54,5
	всего часов		4	4,5	6	8	10	20	0	0	0	52,5
Спортивная гимнастика	кол-во групп	1	1	0	2	0	2	3	1	2	0	12
	ч/нед.	2	3	4,5	6	0	10	12	14	0		51,5
	всего часов	2	3	0	12	0	20	36	14	0	0	87
Художественная гимнастика	кол-во групп		0	2	0	2	1	0	0	0	0	5
	ч/нед.		0	0	6	8	0	0	0	0	0	14
	всего часов		0	0	0	16	0	0	0	0	0	16
Адаптивный спорт	кол-во групп	1	4	0	2	2	0	0	2	0	0	11
	ч/нед.	2	4	4,5	8	0	0	10	0	0	0	28,5
	всего часов	2	16	0	16	0	0	0	0	0	0	34
ИТОГО	кол-во групп	3	9	4	7	6	6	5	5	2	2	49
	всего часов	8	41	9	46	32	46	56	14	0	12	264

