

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СУЗДАЛЬСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района»

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 16 от «06» сентября 2024г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района»  
*В.О. Соловьев*

Приказ № 16 от 06.09. 2024г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Суздаль  
2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительное образование детей Российской Федерации позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика - творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонализации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования»

**Дополнительное образование** — это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределившись профессионально и лично, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Предоставление дополнительного образования регулируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Также при разработке образовательной программы учтены:

- возможности образовательной среды МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района»;
- уровень квалификации и профессионализма педагогов дополнительного образования;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса;
- традиции и направления, сложившиеся за годы работы учреждения.

Образовательная программа МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района» определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования Суздальского района с учетом приоритетов и стратегии в государственной политике РФ, помогает построить направления в содержание образовательного процесса, наметить и структурировать проблемы, разработать план действий и его реализацию.

Образовательная программа регламентирует:

1. условия освоения образовательной программы;
2. диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся;
3. организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования.

## **2. Информационная справка об учреждении**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района » является муниципальным бюджетным учреждением, основное направление которого – осуществление образовательной деятельности в сфере дополнительного образования детей, обеспечение гарантии его общедоступности и бесплатности, реализация общеобразовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

В 2011 году спортивная школа организовалась путем присоединения МОУ ДОД «Садовая ДЮСШ» к МОУ ДОД «ДЮСШ Суздальского района».

В 2016 г. согласно новому законодательству МОУ ДОД «ДЮСШ Суздальского района» преобразовалась в МБОУ ДО «ДЮСШ Суздальского района».

В июне 2019 муниципальная бюджетная организация дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа Суздальского района» реорганизована в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района». Центр является частью образовательной системы Суздальского района и принимает активное участие в формировании и развитии образовательно-воспитательной системы социума.

**Лицензия:** серия 33 Л 01 № 0002779 номер 4544 от 26 июля 2019 г. **Срок действия: (бессрочно)**

### Кадровое обеспечение

Руководящий и педагогический состав в ДООСЦ имеет хороший образовательный и квалификационный уровень, способен на высоком уровне решать задачи образовательной и воспитательной деятельности.

### Административные работники

Наименование должности	Всего (штатных)	Из них			
		профессиональное образование			
		высшее	среднее	в том числе физкультурное	
				высшее	среднее

Директор	1	1		1	
Заместитель директора	3	3		2	
Инструктор-методист	1		1		
Заведующий хозяйством	1		1		

### Педагогический состав

Всего педагогов дополнительного образования	в том числе штатных	из них имеют:						
		профессиональное образование				квалификационную категорию		
		высшее	среднее	в том числе физкультурное		высшую	первую	Соотв. должн.
				высшее	среднее			
26	6	25	1	17	9	14	8	4

#### Из них имеют звания:

«Заслуженный тренер России» – 1

«Отличник физической культуры» – 2

«Мастер спорта международного класса» – 1

«Мастер спорта России» – 1

**13 педагогов дополнительного образования (50 %) имеют стаж свыше 15 лет.**

## **Цели, задачи, основные направления деятельности МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района»**

Целями образовательной программы ДООСЦ являются:

1. Обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;
2. Расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом;
3. Создание фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва.

Для достижения целей образовательной программы ДООСЦ необходимо решить следующие задачи:

- создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства в Суздальском районе для раскрытия потенциала детей;
- создание условий для обеспечения соответствия личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих запросам детей на двигательную активность, соответствующих жизненным циклам современного человека;
- совершенствование статистических и иных видов отчетно-учетных показателей детско-юношеского спорта в Суздальском районе;
- разработка и внедрение цифровых технологий в практику детско-юношеского спорта в Суздальском районе;
- повышение вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, особенно в системе образования Суздальского района;
- обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства;
- обеспечение условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре;
- формирование эффективной системы управления развитием детско-юношеского спорта в Суздальском районе;
- создание условий для кадрового обеспечения в ДООСЦ;
- совершенствование системы спортивных соревнований в системе детско-юношеского спорта Суздальского района, в том числе среди детей с ограниченными возможностями здоровья;
- создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания юных спортсменов, их гражданской идентичности.

## Организация образовательной деятельности

### Принципы построения дополнительных общеразвивающих программ ДООСЦ

Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании, содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы ДООСЦ имеют разноуровневый характер. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и подготовленности детей по выбранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта). Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся рассматриваемой программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с учетом принципа разноуровневости должна соответствовать следующим критериям:

- программа должна содержать базовую целевую основу (матрицу), отражающую содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений обучающихся;
- разная степень сложности учебного материала предусматривается и методически описывается в программе;
- педагогический процесс обеспечивает каждому обучающемуся возможность последовательного освоения программы от ознакомительного до углубленного уровней;
- методическое описание открытых, прозрачных диагностических и аттестационных процедур оценивания освоения программы, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения обучающимся;
- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга обучающихся исходя из содержания уровневой базовой целевой основы (матрицы) программы;
- описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг обучающихся;
- в программу заложены методики индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- оценочный инструментарий программы составлен по принципу уровневой сложности, которая заложена в базовой целевой основе (матрице).

**В ДООСЦ Суздальского района разработаны дополнительные общеразвивающие программы разного уровня, «ознакомительный уровень», «базовый уровень», «углубленный уровень».**

**«Ознакомительный уровень».** Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы – дети от 7 до 17 лет.

Сроки обучения от 1 месяца до 1 года (от 4 до 36 рабочих недель).

Наполняемость учебной группы 10-20 человек в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта). Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка:

обучающиеся 7-17 лет: не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного часа (45 мин.) (академический час), недельная нагрузка не более 4-х часов.

Контроль осуществляется за уровнем общей физической подготовки и уровнем формирования теоретических основ в выбранном виде физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видов спорта.

**«Базовый уровень».** Содержание данных программ предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разнообразность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки на начальном уровне и участие обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта) на уровне муниципалитета.

Адресат программы – дети от 7 до 18 лет.

Сроки обучения не менее 1 года (36-39 недель).

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

В зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта) группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка:

- 3 занятия в неделю;
- продолжительность одного учебного часа 45 мин. (академический час)
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов;
- недельная нагрузка не более 6 часов.
- между академическими часами предусматривается перерыв 15 мин.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности (виде спорта), общей физической подготовке, за умением демонстрировать навыки в тренировочной и соревновательной деятельности.

**«Углубленный уровень».** Содержание программного материала предполагает углубленное изучение сведений в области выбранного направления физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах избранного вида или видов спорта, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Адресат программы – дети от 10 до 17 лет прошедшие базовый уровень обучения по этому виду физкультурно-спортивной направленности (виду спорта).

Сроки обучения не менее 2-х лет (36-39 недель в год).

В зависимости особенностей вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта) наполняемость учебной группы составляет от 5 до 12 человек.

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся в зависимости от особенностей физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта.

Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Недельная учебная нагрузка:

- 4-5 занятий в неделю;
- продолжительность одного часа, 45 мин. (академический час)
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1-3 академических часа;
- недельная нагрузка 8-10 часов.
- между академическими часами предусматривается перерыв 15 мин.

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной (тренировочной, игровой, соревновательной) обстановке, за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

**МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района» в 2024-2025 учебном году реализует следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности:**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для школьных спортивных клубов общей физической подготовке (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (ознакомительный уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);
10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
11. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);

12. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);
14. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (базовый уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
15. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (углубленный уровень, срок освоения программы 3 года);
16. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (ознакомительный уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
17. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Раннее физическое развитие детей. Малышок» (ознакомительный уровень, срок освоения программы 9 месяцев);
18. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Осенний марафон» (ознакомительный уровень, срок освоения программы 1 месяц);

### **Особенности образовательного процесса ДООСЦ:**

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года в соответствии с локальными актами составляет 36-39 учебных недель. Учебные занятия проводятся в 2-ую смену в соответствии с расписанием — понедельник – воскресенье. Занятия начинаются в 14.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для учащихся в возрасте 14-17 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более 3 часов, перерыв между занятиями 15 минут.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДООСЦ, который утверждается приказом. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДООСЦ в форме учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, выезда в физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря.

### **Режим работы учреждения:**

Администрация работает по 5-ти дневной неделе (понедельник – пятница) с 08.30 до 17.30 (обеденный перерыв 13.00-14.00).

Преподавательский состав работает по 6-ти дневной неделе согласно действующему расписанию занятий.

Родительские собрания проводятся в учебных группах не реже 1 раза в год.

### **Регламент административных совещаний:**

Педагогический совет – не реже 3 раз в год

Общее собрание работников – не реже 1 раза в год

Методический совет – не реже 3 раз в год

Совещание при директоре – 1 раз в неделю (понедельник)

В ДООСЦ зачисляются дети с 6-10 лет. Зачисление обучающихся в ДООСЦ производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);

- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка;

**Основными формами организации образовательного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

***Методика установления соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Начальный, промежуточный и итоговый контроль успеваемости обучающихся.***

«Начальный», «промежуточный» и «итоговый» контроль успеваемости обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность образовательной деятельности учреждения.

Для установления физического состояния обучающихся проводится «Начальный или стартовый» контроль. Сроки проведения в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Для подведения итогов освоения обучающимися образовательной программы проводится «итоговый» контроль (май). Для многолетних программ (углубленный уровень) проводится «промежуточный» контроль или мониторинг успеваемости. «Промежуточный» мониторинг для перевода на следующий уровень или модуль осуществляется по их окончании. Срок проведения (апрель-май).

Формами «начального», «промежуточного» и «итогового» контроля для определения результатов освоения образовательной программы являются тестирование по ОФП, СФП, ТТП и определения уровня сформированности базовых теоретических знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности (виде спорта), на основании содержания программы по виду физкультурно-спортивной направленности (виду спорта) в форме устного опроса.

«Промежуточный контроль» осуществляется самим педагогом в форме тестирования. Итоговый контроль осуществляется педагогом совместно с заместителем директора центра по учебной и методической работе.

Для подтверждения полученных компетенций обучающимися, по итогам тестирования, результаты оформляются протоколами, утвержденные приказом ДООСЦ.

Учебный план МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района» на 2024-2025 учебный год										
№ п/п	Фамилия Имя Отчество педагога доп. образования, вид физкультурно-спортивной деятельности (вид спорта)	Общеразвивающие программы					Кол-во групп (всего)	Кол-во обуч. (всего)	Кол-во часов (всего)	
		Ознакомительный уровень (бюджет) (Уч. нагрузка 4 часа)	Ознакомительный уровень (Социальный сертификат) (Уч. нагрузка 4 часа)	Базовый уровень (бюджет) (Уч. нагрузка 6 часов)	Углубленный уровень (бюджет) кол. гр./кол. об./ кол. ч.					
					кол. гр./кол. об./ кол. ч.	Модуль №1 (уч. нагрузка 8 часов)				Модуль №2 (уч. нагрузка 10 часов)
1	(Осн) Веретенников Ю.Н. Самбо			2/20/12		1/5/10	1/5/10	4	30	32
2	(Осн) Костенко А.В. Пауэрлифтинг			2/20/12		1/5/10	1/5/10	4	30	32
3	(Осн) Карамхудоев Ф.Н. Кикбоксинг			1/10/6		1/5/10	2/10/20	4	25	36
4	(Осн) Яшина Н.В. Баскетбол			2/20/12			2/16/20	4	36	32
5	(Осн.) Богословская О.К. Плавание			1/10/6		2/10/20	1/10/10	4	30	36
6	(Осн) Гайворонский Г.И. Шахматы			2/20/12			2/10/20	4	30	32
7	(Осн) Станчук Д.В. Самбо			2/20/12		2/10/20		4	30	32
8	(Внутр.совм.) Рунов А.Б. Самбо			1/10/6		1/5/10	1/5/10	3	20	26
9	(Внутр.совм.) Ежкин А.С. Баскетбол	1/10/4				2/20/20		3	30	24
10	(Внутр. совм.) Крутова А.Н. Фитнес-аэробика	5/50/20						5	50	20
11	(Совм.) Храмов А.П. Футбол			2/30/12				2	30	12
12	(Совм.) Храмов П.А. Футбол			2/30/12				2	30	12
13	(Совм) Кожина Е.А. Волейбол			2/30/12				2	30	12
14	(Совм) Сараева Д.В. Баскетбол			2/30/12				2	30	12
15	(Совм.) Милевский А.О. Самбо			2/30/12				2	30	12
16	(Совм) Богословский К.А. Плавание			2/30/12				2	30	12
17	(Совм) Жильцова Д.А. Кикбоксинг			2/30/12				2	30	12
18	(Совм.) Марченко А.В. (ОФП) с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12

19	(Совм.) Сидорова В.И. (ОФП) с 01.10.2024 (ПФДО)		2/30/8					2	30	8
20	(Совм.) Попов В.В. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
21	(Совм.) Долгополов А.А. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
22	(Совм.) Куренков А.А. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
23	(Совм) Сидоркин В.А. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
24	(Совм.) Тихонова Г.А. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
25	(Совм.) Стукалов А.Г. (ОФП), с 01.10.2024 (ПФДО)		3/40/12					3	40	12
<b>ИТОГО</b>		<b>6/60/24</b>	<b>23/310/92</b>	<b>27/340/162</b>		<b>10/60/100</b>	<b>10/61/100</b>	<b>76</b>	<b>831</b>	<b>478</b>

## Учебные планы образовательных программ на 2024-2025 учебный год

Учебный план программы

(Баскетбол, базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие		1		беседа
2	ОФП		1	82	тестирование
3	СФП		1	44	тестирование
4	ТТП		1	40	тестирование
5	Соревновательная подготовка (Интегративная)		1	33	соревнования, учебная игра
6	Диагностика и мониторинг		3	8	контрольно-тестовые упражнения
7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)	-	-	-	учебные игры, судейство
8	Итоговое занятие		1		Беседа (открытое занятие)
Всего часов		216	9	207	

Учебный план программы  
(волейбол, базовый уровень)

№ п\п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие		1		беседа
2	ОФП		1	82	тестирование
3	СФП		1	44	тестирование
4	ТТП		1	40	тестирование
5	Соревновательная подготовка		1	33	соревнования, учебная игра
6	Диагностика и мониторинг		3	8	контрольно-тестовые упражнения
7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)	-	-	-	учебные игры, спарринги, судейство
8	Итоговое занятие		1		беседа (открытое занятие)
	Всего часов	216	9	207	

**Учебный план программы по Баскетболу (углубленный уровень)**

**Модуль №1**

<b>Разделы программы</b>		<b>1 год обучения</b>
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	10
3.	Общая физическая подготовка	50
4.	Специальная физическая подготовка	49
5.	Техническая подготовка	86
6.	Тактическая подготовка	73
7.	Контрольные нормативы	8
8.	Соревновательная деятельность	8
<b>Итого</b>		<b>288</b>

**Модуль №2**

<b>Разделы программы</b>		<b>1 год обучения</b>
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	30
4.	Специальная физическая подготовка	79
5.	Техническая подготовка	107
6.	Тактическая подготовка	97
7.	Контрольные нормативы	12
8.	Соревновательная деятельность	11
<b>Итого</b>		<b>360</b>

### Модуль №3

Разделы программы		2 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	25
4.	Специальная физическая подготовка	84
5.	Техническая подготовка	90
6.	Тактическая подготовка	114
7.	Контрольные нормативы	12
8.	Соревновательная деятельность	11
<b>Итого</b>		<b>360</b>

## Учебный план программы по Кикбоксингу (углубленный уровень)

### Модуль №1

Разделы программы		1 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	10
3.	Общая физическая подготовка	50
4.	Специальная физическая подготовка	49
5.	Техническая подготовка	86
6.	Тактическая подготовка	73
7.	Контрольные нормативы	8
8.	Соревновательная деятельность	8
<b>Итого</b>		<b>288</b>

### Модуль №2

Разделы программы		1 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	30
	Специальная физическая подготовка	79
4.	Техническая подготовка	107
5.	Тактическая подготовка	97
6.	Контрольные нормативы	12
7.	Соревновательная деятельность	11
<b>Итого</b>		<b>360</b>

### Модуль №3

Разделы программы		2 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	25
4.	Специальная физическая подготовка	84
5.	Техническая подготовка	90
6.	Тактическая подготовка	114
7.	Контрольные нормативы	12
8.	Соревновательная деятельность	11
<b>Итого</b>		<b>360</b>

**Учебный план программы по Пауэрлифтингу (углубленный уровень)**

№ п/п	Наименование темы	Модуль № 1 (часов в год)			Модуль № 2 (часов в год)			Модуль №3 (часов в год)			Виды контроля
		Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	2	2	0	2	2	0	
2.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	
4.	О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	2	2	0	2	2	0	2	2	0	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	12	12	0	12	12	0	12	12	0	
7.	Правила соревнований. Их организация и	2	2	0	2	2	0	2	2	0	

	проведение.										
8.	Общая физическая подготовка	153	0	153	121	0	121	118	0	118	
9.	Специальная физическая подготовка	54	0	54	106	0	106	106	0	106	
10.	Подготовка к соревнованиям	8	0	8	8	0	8	8	0	8	
11.	Технико-тактическая подготовка	49	0	49	101	0	101	104	0	104	
12.	Итоговое занятие. Контрольное тестирование	3	0	3	3	0	3	3	0	3	
<b>Итого аудиторных часов:</b>		<b>288</b>	<b>21</b>	<b>267</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	

## Учебный план программы по Самбо (углубленный уровень)

### Модуль №1

Разделы программы		1 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	10
3.	Общая физическая	50
4.	Специальная физическая подготовка	49
5.	Техническая подготовка	86
6.	Тактическая подготовка	73
7.	Контрольные нормативы	8
8.	Соревновательная деятельность	8
<b>Итого</b>		<b>288</b>

### Модуль №2

Разделы программы		1 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	30
4.	Специальная физическая подготовка	79
5.	Техническая подготовка	107
6.	Тактическая подготовка	97
7.	Контрольные нормативы	12
8.	Соревновательная деятельность	11
<b>Итого</b>		<b>360</b>

### Модуль №3

Разделы программы		2 год обучения
1.	Техника безопасности	4
2.	Теоретическая подготовка	20
3.	Общая физическая подготовка	25
4.	Специальная физическая подготовка	84
5.	Техническая подготовка	90
6.	Тактическая подготовка	114
7.	Контрольные нормативы	12
8.	Соревновательная деятельность	11
	<b>Итого</b>	<b>360</b>

**Учебный план программы по Плаванию (углубленный уровень)**

**Модуль № 1 (часов в год)**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа
3.	ОФП на суше	36	1	35	мониторинг
4.	СФП на суше	36	1	35	мониторинг
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				мониторинг
5.1	Общая плавательная подготовка	48	1	47	
5.2.	Техника плавания кролем на груди	50	1	31	
5.3.	Техника плавания кролем на спине	50	1	31	
5.4.	Техника плавания брассом	50	1	31	
5.5.	Техника плавания дельфином	44	1	25	
5.6.	Стартовые прыжки	10	1	9	
5.7.	Техника выполнения поворотов	10	1	9	
6.	Соревновательная подготовка	6	1	5	соревнование
7.	Контрольное занятие	8	1	7	мониторинг
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>288</b>	<b>21</b>	<b>267</b>	

**Модуль № 2 (часов в год)**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа
3.	ОФП на суше	35	1	34	мониторинг
4.	СФП на суше	35	1	34	мониторинг
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				мониторинг
5.1	Общая плавательная подготовка	30	1	29	
5.2.	Техника плавания кролем на груди	55	1	54	
5.3.	Техника плавания кролем на спине	55	1	54	
5.4.	Техника плавания брассом	55	1	54	
5.5.	Техника плавания дельфином	47	1	46	
5.6.	Стартовые прыжки	10	1	9	
5.7.	Техника выполнения поворотов	10	1	9	
6.	Соревновательная подготовка	8	1	7	соревнование
7.	Контрольное занятие	8	1	7	мониторинг
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	

**Модуль № 3 (часов в год)**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа
<b>2.</b>	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	<b>8</b>		беседа
<b>3.</b>	ОФП на суше	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	мониторинг
<b>4.</b>	СФП на суше	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	мониторинг
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				мониторинг
<b>5.1</b>	Общая плавательная подготовка	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
<b>5.2.</b>	Техника плавания кролем на груди	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	
<b>5.3.</b>	Техника плавания кролем на спине	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	
<b>5.4.</b>	Техника плавания брассом	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	
<b>5.5.</b>	Техника плавания дельфином	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	
<b>5.6.</b>	Стартовые прыжки	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>5.7.</b>	Техника выполнения поворотов	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>6.</b>	Соревновательная подготовка	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	соревнование
<b>7.</b>	Контрольное занятие	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	мониторинг
<b>8.</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	

**Учебный план программы по Шахматам (углубленный уровень)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов								
		1 модуль обучения			2 модуль обучения			3 модуль обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Шахматы до XX века				3	3	-			
	Современная новейшая история				3	3	-			
	Михаил Чигорин									
	Александр Алехин									
	Михаил Ботвинник									
	Дебютная революция 70-х							9	6	3
	Романтическая эпоха в шахматах							9	6	3
	Компьютеризация шахмат							10	7	3
	<b>Всего:</b>				<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>9</b>
2.	Шахматная доска	2	2	-						
	Ходы фигур	8	4	4						
	Шах и мат	6	2	4						
	Виды ничьей	8	4	4						
	Ценность фигур	2	2	-						
	Запись партии и турнирная	4	-	4						
	Рокировка	4	4	-						
	Взятие на проходе	4	4	-						
	Обучающие шахматные программы	10	-	10						
	<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>26</b>						
3.	Основные принципы игры в дебюте	13	6	7	18	12	6			
	Открытые начала									
	Закрытые начала									
	План игры в дебюте							3	3	-
	Закрытые дебюты							15	6	9
	Полуоткрытые дебюты							12	6	6
		<b>Всего:</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>15</b>

4.	Особенности фигур				10	10	-			
	Виды матовых позиций	24	12	12						
	Понятие о комбинации и жертве	2	2	-						
	Использование материального перевеса	5	2	3	5	5				
	Открытые линии									
	Тактика	36	28	8	44	14	30	72	9	63
	Техника расчёта вариантов							6	3	3
	Типовые структуры и приемы игры							18	18	-
	Пешечная структура				5	5		18	18	-
<b>Всего:</b>	<b>67</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	
5.	Линейный мат	4	2	2						
	Мат Кр+Ф - Кр	4	2	2						
	Мат Кр+Л - Кр	4	2	2						
	Король с пешкой против короля	12	6	6						
	Ферзь против пешки	4	2	2						
	Реализация лишней пешки	6	4	2						
	Позиционная ничья				15	9	6			
	Пешечный эндшпиль				21	15	6	21	12	9
	Мат двумя слонами									
	Ладейный эндшпиль							15	9	6
	Ферзевые окончания							9	6	3
<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	
6.	Обучающие шахматные программы				30	-	30	30	-	30
7.	Практическая игра	126	-	126	144	-	144	122	-	122
<b>Всего:</b>		<b>288</b>	<b>90</b>	<b>198</b>	<b>360</b>	<b>77</b>	<b>283</b>	<b>360</b>	<b>100</b>	<b>260</b>

### Учебный план программы по Баскетболу (базовый уровень)

Разделы программы		Дети 7-10 лет	Дети 11-14 лет	Дети 15-17 лет
1.	Техника безопасности	4	4	4
2.	Теоретическая подготовка	6	8	10
3.	Общая физическая подготовка	56	54	54
4.	Техническая подготовка	69	64	57
5.	Тактическая подготовка	71	65	57
6.	Контрольные нормативы	8	10	12
7.	Соревновательная деятельность	2	11	22
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебный план программы по Кикбоксингу (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности при проведении занятий объединения. Пожарная безопасность. Безопасный маршрут от дома до тренировки.	2	2		устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10		
2.1.	Медицинское обследование Основы спортивного питания		2		устный опрос
2.2.	Основы гигиенических знаний, режим труда и отдыха кикбоксера		2		устный опрос

2.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткий обзор развития кикбоксинга		2		устный опрос
2.4.	Закаливание организма, здоровый образ жизни		2		устный опрос
2.5	Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена		2		устный опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>116</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	
3.1.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		2		устный опрос
3.2.	Физическая подготовка: - общая физическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП)			70 44	контрольные нормативы
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
4.1.	Техническая подготовка			60	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка			12	устный опрос наблюдение
5.	<b>Правила соревнований по кикбоксингу и боксу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		устный опрос
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	соревнования
7.	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

**Учебный план-график (по месяцам) программы по Пауэрлифтингу (базовый уровень)**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	Всего часов в год
1.	Теоретическая	2	2	1	1	1	2	2	1	1	13
2.	Общая физическая	6	13	15	14	11	12	12	13	10	106
3.	Специальная физическая	6	6	6		6	5	7	6	6	48
4.	Технико-тактическая	6	2	2	8	4	4	2	3	5	36
5.	Инструкторская и судейская практика		1		1		1	1	1		5
6.	Зачётные требования	2								2	4
7.	Медицинское обследование	2				2					4
	<b>Всего:</b>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

### Учебный план программы по Самбо (базовый уровень)

Содержание занятий	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Развитие Самбо в России и в мире.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Технико-тактическая подготовка самбиста.	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Биологические основы тренировки самбиста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>196</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка самбиста.	51	7	6	7	5	5	6	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	70	7	9	6	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	71	8	8	8	7	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка.	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревновательная практика.	8	-	-	1	1	-	-	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>	<b>24</b>								

**Учебный план программы по Плаванию (базовый уровень)**

Программный материал	6 часов в неделю 36 недель
1. Теоретическая подготовка	<b>12</b>
2. Общая физическая подготовка	<b>108</b>
3. Специальная физическая подготовка	<b>35</b>
4. Техничко-тактическая подготовка	<b>43</b>
5. Тестирование	<b>8</b>
6. Медицинский осмотр	<b>8</b>
7. Инструкторская и судейская практика	<b>2</b>
Общее количество часов	<b>216</b>

**Годовой план-график распределения учебных часов программы по Мини-футболу (базовый уровень 216 часов)**

Содержание занятий	Колич часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия (темы)										
А) Врачебный контроль и самоконтроль	1	1								
Б) Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.	1		1							
В) Основы техники и тактики	4				1		1	1	1	
Г) Правила соревнований и их организация	4					1	1		1	1
Д) Планирование учебно-тренировочного процесса	1		1							
Е) Морально-волевая подготовка	1			1						
Всего часов	12	1	2	1	1	1	2	1	2	1
2. Практические занятия										
- ОФП	31	3	4	4	4	4	3	3	3	3
- СФП	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	68	3	6	10	9	5	9	10	9	7

Тактическая подготовка	19	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Интегральная(игровая и соревновательная подготовка)	51	5	6	5	6	6	6	6	6	5
Инструкторская и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревнования										
Контрольные испытания	8	4								4
Медицинское обследование	8	4				4				
<b>Всего часов</b>	<b>204</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>								

#### Учебный план программы по Шахматам (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История шахмат	4	2	2	опрос
2.	Шахматные фигуры.	10	3	7	опрос
3.	Понимание шахматной игры.	30	6	24	соревнования
4.	Цель шахматной партии.	18	3	15	тестирование
5.	Три стадии шахматной партии	20	5	15	соревнования
6.	Краткая и полная шахматная нотация	30	6	24	суммарная оценка знаний практической и

					теоретической части
7.	Игра с шахматными часами	20	4	16	соревнования
8.	Мат легкими и тяжелыми фигурами	26	5	21	практическая игра
9.	Король против короля и пешки	21	4	17	практическая игра
10.	Решение шахматных задач	27	6	21	тестирование
11.	Итоговое занятие	10	4	6	практическая игра
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

**Годовой план-график распределения учебных часов программы по Волейболу (базовый уровень 216 часов)**

Содержание занятий	Коли ч часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия (темы)										
А) Врачебный контроль и самоконтроль	1	1								
Б) Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания	2		1						1	

В) Основы техники	3			1		1		1		
Г) Правила соревнований и их организация	3				1		1			1
Д) Планирование учебно-тренировочного процесса	1		1							
Е) Морально-волевая подготовка	1		1							
<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>						
2. Практические занятия										
- ОФП	62	5	5	7	8	6	8	9	7	7
- СФП	30	3	4	4	3	3	3	3	4	3
Техническая подготовка	52	3	7	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая подготовка	19	1	3	2	3	2	2	2	2	2
Интегральная подготовка										
Игровая и соревновательная деятельность	26	2	3	4	3	2	4	3	4	1
-медицинское обследование	8	4				4				
Контрольно-переводные испытания	8	4								4

<b>Всего часов</b>	<b>205</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>						
<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>								

**Учебный (тематический) план  
Программа «Президентские старты»**

№ п/п	Наименование разделов	Общее	В том числе		Формы
			Теория	Практика	
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Физическая культура и спорт в РФ		2		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль		2		тестирование
3.	Правила соревнований по различным видам спорта, места занятий,		2		тестирование
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>19</b>	<b>191</b>	
4.	ВФСК ГТО	18	2	16	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	16	2	14	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	18	3	15	участие в соревнованиях, контрольных играх

7.	Волейбол	24	2	22	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	48	2	46	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжная подготовка	12	1	11	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Баскетбол	56	4	52	тестирование, контрольные игры
11.	Инструкторская и судейская практика	8	1	7	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, школьные соревнования	10	2	8	Тестирование, игровая практика
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

**Учебный график распределения часов по направлениям содержания  
программы Баскетбол (ознакомительный уровень)  
(согласно возрасту детей, занимающихся в группе)**

<b>Разделы программы</b>	<b>Дети 7-10 лет</b>	<b>Дети 11-14 лет</b>	<b>Дети 15-17 лет</b>
Техника безопасности	4	4	4

Теоретическая подготовка	6	8	10
Общая физическая подготовка	32	30	30
Техническая подготовка	45	40	34
Тактическая подготовка	47	41	34
Контрольные нормативы	8	10	12
Соревновательная деятельность	2	11	22
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

**План-график распределения часов (02-30 сентября)  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Осенний марафон»**

Содержание занятий	Кол-во часов	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
		1-е занятие	2-е занятие	3-е занятие	4-е занятие	5-е занятие	6-е занятие	7-е занятие	8-е занятие
<b>1. Теоретические занятия (темы)</b>									
А) Физическая культура и спорт в	0,5	0,5							

РФ									
Б) Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания. Правила безопасности на занятиях.	0,5	0,5							
Г) Правила соревнований и их организация	1								1
Всего часов	<b>2</b>								
<b>2. Практические занятия</b>									
- Легкая атлетика ОФП	4	1	1	1	1				
- Легкая атлетика СФП	5		1	1	1	1	1		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	3					1	1	1	
Тестирование подготовленности	2							1	1
<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>2</b>							