

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом МАОУ ДО «СШ  
«Новое поколение»  
Протокол №3 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО «СШ  
«Новое поколение»  
В. В. Полетаев  
«31» 08 2023 г.

**годовой учебно-тренировочный план  
по видам спорта  
МАОУ ДО «СШ «Новое поколение»  
на 2023-2024 тренировочный год**

г. Нижний Новгород

Президентом РФ подписан Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (О гармонизации). С 01.01.2023г. учреждение стало называться муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «СШ «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ». Для Учреждения вновь стали актуальными нормативные Акты для системы дополнительного образования, утвержденные Министерством образования и науки РФ. Учреждением проведена большая работа по корректировке локальных Актов. Вновь разработаны 37 локальных Актов по организации учебно-тренировочного процесса. В соответствии с новыми ФС СП по видам спорта в МАОУ ДО «СШ «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» разработаны дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, флорбол, лыжные гонки, теннис, шахматы. Также разработаны Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: баскетбол, флорбол, лыжные гонки, шахматы, шашки, теннис.

В настоящее время в учреждении реализуются следующие этапы спортивной подготовки: 1) спортивно-оздоровительный этап; 2) этап начальной подготовки; 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Из закона о «Гармонизации»).

В соответствии с приказом Минспорта №634 от 03.08.2022г., организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и

нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд. Для ДО СП занятия рассчитываются исходя из астрономического часа 60 минут.

В № 127-ФЗ (О гармонизации) отмечается, что дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направлены на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Для ДООП учебная нагрузка исчисляется из продолжительности занятий 45 минут (приказ Минобразования №536 от 11.05.2016).

По состоянию на 31.08.2023г. в школе функционирует шесть отделений по видам спорта: отделение баскетбола (этапы СО, НП, УТЭ), отделение флорбола (этапы СО, НП, УТЭ), отделение тенниса (этапы НП, УТЭ), лыжных гонок (этапы СО, НП), отделение шахмат (этапы СО, НП, УТЭ), и отделение шашек (этап СО).

Реализация дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки (ДО СП) в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Реализация дополнительных общеразвивающих Программ (ДООП) в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели. Объем учебно-тренировочной нагрузки до 6 академических часов/неделю включительно.

Наполняемость групп и определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (минимальные требования), а также приказами Минспорта РФ №634 от 3.08.2022, №999 от 30.12.2015г., для этапа СО – требованиями ДООП. В

соответствии с «Положением об оплате труда работников Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Новое поколение» годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

Учебная нагрузка (часовая) по месяцам учебно-тренировочного года в годовых учебно-тренировочных планах спортивной ДО СП, годовых учебно-тренировочных планах по реализации ДОП по видам спорта, может уточняться тренером-преподавателем при сохранении суммарной годовой нагрузки и пропорций по разделам подготовки.

**Сводный план комплектования  
МАОУ ДО «СШ «Новое поколение» на 2023-2024г. :**

Этап подготовки - период занятий на данном этапе (в годах)	Количество занимающихся (человек)	Количество групп	Норма часов работы с группой макс.	ИТОГО нагрузка
<b>Вид спорта «Баскетбол»</b>				
УТЭ-5	12	1	18	14
УТЭ-3	39	2	14	22
НП-2	30	1	8	6
НП-1	25	1	8	6
ДОП	25	1	6 ак.	6 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Баскетбол»</b>	<b>131</b>	<b>6</b>		<b>54</b>
<b>Вид спорта «Флорбол»</b>				
УТЭ-5	24	2	18	32
УТЭ-4	13	1	18	16
УТЭ-2	11	1	14	12
УТЭ-1	14	1	14	12
НП-3	36	2	8	12
НП-2	18	1	8	6
НП-1	15	1	6	6
ДОП	30	1	6 ак.	6 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Флорбол»</b>	<b>161</b>	<b>10</b>		<b>102</b>
<b>Отделение «Теннис»</b>				
УТЭ-3	12	1	14	12,5
УТЭ-1	12	1	14	12
ДОП	26	1	4,5 ак.	4,5 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Теннис»</b>	<b>50</b>	<b>3</b>		<b>29</b>
<b>Отделение «Лыжные гонки»</b>				
УТЭ-1	25	2	14	20
НП-3	13	1	8	6
НП-2	18	1	8	6
ДОП	59	2	6 ак.	8,7 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Лыжные гонки»</b>	<b>115</b>	<b>6</b>		<b>40,7</b>
<b>Отделение «Шахматы»</b>				
УТЭ-4	12	1	16	12
УТЭ-2	12	1	12	9

УТЭ-1	12	1	12	9
НП-1	20	1	6	4,5
ДОП	30	1	бак,	4 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Шахматы»</b>	<b>86</b>	<b>5</b>		<b>38,5</b>
<b>Отделение «Шашки»</b>				
ДОП	12	1	6 ак.	6 ак.
<b>ИТОГО по отделению «Шашки»</b>	<b>12</b>	<b>1</b>		<b>6</b>
<b>ВСЕГО в учреждении</b>	<b>555</b>	<b>31</b>		<b>270,2</b>

## 1. Отделение вида спорта — баскетбол.

### 1.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по баскетболу.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами (ДОП) в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ).

### Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по баскетболу на 44 недели (6 ак.час/неделю -всего 264 часа), тренера-преподавателя Волковой Е.В.

Разделы подготовки	месяцы												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1 Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	2	Каникулы с 18 июля по 31 августа	59
2 Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		37
3 Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5		95
4 Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	2		44

5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (промежуточная ат-я)	2				1	1			1	1			6
6	Интегральная подготовка	1	2	3	2	1	2	4	4	2	2			23
Итого часов		26	26	26	26	24	24	25	26	24	25	12		264

## **1.2 Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

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

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

### Годовой учебно-тренировочный план по этапам 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)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	11	12	13	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
		1.	Общая физическая	72	66	87	84	90	88

	подготовка								
2.	Специальная физическая подготовка	44	50	67	83	94	101	114	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	27	29	37	47	59
4.	Техническая подготовка	100	94	124	135	143	150	149	153
5.	Тактическая подготовка	25	25	33	42	46	62	68	80
6.	Теоретическая подготовка	28	28	37	36	40	50	54	58
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	5	6	12	14	15
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	6	3	7	8
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	7	7
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	5	6	6	7	15
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	5	6	6	7	7
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	5	6	6	7	6
13.	Интегральная подготовка	31	37	50	88	97	100	108	116
Общее количество часов в год		312	312	416	520	572	624	676	728

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по баскетболу на 52 недели для групп НП 1-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю - всего 312 часов), тренер-преподаватель Ухарцев А.Д.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	44

Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	8	100
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Психологическая подготовка			1			1			1				3
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1						1					3
Восстановительные мероприятия				1						2			3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1			1	3
Интегральная подготовка	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	31
Итого	26	27	27	27	25	26	25	26	26	26	25	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по баскетболу на 52 недели для групп НП 2-го учебно-тренировочного года (6 часов/неделю - всего 312 часов), тренер-преподаватель Сазанова Н.А.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	66
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	28

Психологическая подготовка				1			1					1	3
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1						1					3
Восстановительные мероприятия					1					2			3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1			1	3
Интегральная подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Итого	26	26	26	27	26	25	26	26	26	27	25	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по баскетболу на 52 недели для УТГ 3-го учебно-тренировочного года (10 час/неделю -всего 520 часов), тренер-преподаватель Ухарцев А.Д.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	74
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в спортивных соревнованиях		4	4	4	4	4	4	4	3				31
Техническая подготовка	12	10	11	10	11	10	11	10	10	10	10	10	125
Тактическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	52
Теоретическая подготовка	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	42
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Инструкторская практика										1	1	1	3
Судейская практика										1	1		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2					5

Восстановительные мероприятия					1					2	2		5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					2			2	5
Интегральная подготовка	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Итого	43	44	44	43	45	43	44	45	44	42	42	41	520

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по баскетболу на 52 недели для УТГ 3-го учебно-тренировочного года (12 час/неделю -всего 624 часов), тренер-преподаватель Сазанова Н.А.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	88
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	101
Участие в спортивных соревнованиях		5	5	5	4	5	5	4	4				37
Техническая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	13	13	13	13	150
Тактическая подготовка	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62
Теоретическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская практика										1	1	1	3
Судейская практика							1	1		1			3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2						2					6
Восстановительные мероприятия					2					2	2		6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2			2	6
Интегральная подготовка	9	8	9	8	8	9	9	8	8	8	8	8	100
Итого	52	53	52	53	53	51	52	53	53	51	50	51	624

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по баскетболу на 52**

**недели для УТГ 5-го учебно-тренировочного года (14 час/неделю -всего 728 часов), тренер-преподаватель Ухарцев А.Д.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	88
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	7	5	7	7	7	5	5	0	0	59
Техническая подготовка	13	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	153
Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	5	6	6	7	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Психологическая подготовка		1	2		2		2		2		3	3	15
Инструкторская практика				2				2			2	2	8
Судейская практика						1				2	2	2	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4					3	4				1	15
Восстановительные мероприятия				2						3	2		7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2				3			1	6
Интегральная подготовка	11	9	11	9	9	12	9	9	9	9	9	10	116
Итого	60	60	59	61	60	60	62	63	61	61	60	61	728

## **2. Отделение вида спорта — флорбол.**

### **1.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по флорболу.**

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется

дополнительными общеразвивающими программами (ДОП) в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ).

**Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по флорболу на 44 недели (6 ак.час/неделю -всего 264 часа), тренера-преподавателя Макаровой О.Е.**

Разделы подготовки		месяцы											Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		08
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	Каникулы с 18 июля по 31 августа	85
2.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	3		1	2	1		2	1		16
3.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	3		132
4.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3		25
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (промежуточная ат-я)	1	1			2			1	1				6
Итого часов		26	26	26	26	24	24	25	26	24	25	12		264

**2.2 Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта флорбол**

**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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый год	Второй год	Третий год	До года	Свыше года
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2
Игры	-	8	16	20	24

**Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки по виду спорта флорбол**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30	15-30	15-30	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
		1.	Общая физическая	80	72	96	94	94	102

	подготовка												
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	29	69	69	80	108	108				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	19	19	30	58	58				
4.	Техническая подготовка	178	168	220	287	287	335	283	283				
5.	Тактическая подготовка	16	16	22	69	69	80	116	116				
6.	Теоретическая подготовка	16	19	25	44	44	51	75	75				
7.	Психологическая подготовка	-	3	4	6	6	7	17	17				
8.	Инструкторская практика	-	3	4	12	12	15	17	17				
9.	Судейская практика	-	-	-	6	6	7	8	8				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8				
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	7	17	17				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	7	8	8				
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	832	832				

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп НП 1-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю -всего 312 часов), тренер-преподаватель Макарова О.Е.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	80
Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	14	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	178

Тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	16
Психологическая подготовка													0
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1						1					3
Восстановительные мероприятия													0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1			1	3
Итого	26	27	25	27	26	26	26	27	26	25	25	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп НП 2-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю -всего 312 часов), тренер-преподаватель Заварзин А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	22
Участие в спортивных соревнованиях			1			1	1						3
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	19
Психологическая подготовка		1							1			1	3
Инструкторская практика							1			1	1		3
Судейская практика													0

Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1							1				3
Восстановительные мероприятия													0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1			1	3
Итого	26	28	26	27	25	26	26	26	26	25	25	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп НП 3-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю -всего 312 часов), тренеры-преподаватели Быкова Н.А., Макарова О.Е.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	22
Участие в спортивных соревнованиях		0	1	1	1	1	1	1					6
Техническая подготовка	14	14	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	165
Тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	19
Психологическая подготовка			1						1			1	3
Инструкторская практика							1			1	1		3
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1						1					3
Восстановительные мероприятия													0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1			1	3
Итого	26	27	26	27	25	26	26	27	26	25	25	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп УТГ 1-го учебно-тренировочного года (12час/неделю -всего 624**

**часа), тренер-преподаватель Быкова Н.А.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	69
Участие в спортивных соревнованиях		1	3	3	3	3	3	3					19
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	23	24	24	24	24	24	24	287
Тактическая подготовка	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	69
Теоретическая под готовка	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Психологическая подготовка		1		2						1	1	1	6
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Судейская практика		1	1	1	1	1	1						6
Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	1						2				1	6
Восстановительные мероприятия				1					1	2	2		6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2			2	6
Итого	50	51	52	55	52	52	53	53	52	51	51	52	624

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели  
для групп УТГ 2-го учебно-тренировочного года (12 часов/неделю - всего  
624 часа), тренер-преподаватель Заварзин А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	7	8	6	8	8	8	8	7	7	7	6	88
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	69
Участие в спортивных соревнованиях		3	4	4	3	4	3	4					25
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	23	24	24	24	24	24	24	287

Тактическая подготовка	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	69
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Психологическая подготовка		1		2						1	1	1	6
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Судейская практика		1	1	1	1	1	1						6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1						2				1	6
Восстановительные мероприятия				1					1	2	2		6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2			2	6
Итого	50	53	53	55	52	53	53	54	51	50	50	50	624

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп УТГ 4-го учебно-тренировочного года (16 часов/неделю - всего 832 часа), тренер-преподаватель Макарова О.Е.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	10	9	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	117
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Участие в спортивных соревнованиях	2	8	8	8	8	8	8	8					58
Техническая подготовка	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	24	24	283
Тактическая подготовка	10	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	116
Теоретическая подготовка	8	6	6	6	6	5	5	5	8	8	6	6	75
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	17
Инструкторская практика	2	1	1	1	1	1	1		1	2	3	3	17
Судейская практика	2	1	1	1	1	1	1						8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2						2				2	8

Восстановительные мероприятия			1	1		1	2			6	6		17
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					5			2	8
Итого	70	70	69	70	68	69	70	69	69	70	70	68	832

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по флорболу на 52 недели для групп УТГ 5-го учебно-тренировочного года (16 часов/неделю - всего 832 часа), тренеров-преподавателей Быковой Н.А., Заварзина А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	10	9	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	117
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Участие в спортивных соревнованиях	2	8	8	8	8	8	8	8					58
Техническая подготовка	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	24	24	283
Тактическая подготовка	10	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	116
Теоретическая подготовка	8	6	6	6	6	5	5	5	8	8	6	6	75
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	17
Инструкторская практика	2	1	1	1	1	1	1		1	2	3	3	17
Судейская практика	2	1	1	1	1	1	1						8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2						2				2	8
Восстановительные мероприятия			1	1		1	2			6	6		17
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					5			2	8
Итого	70	70	69	70	68	69	70	69	69	70	70	68	832

### 3. Отделение вида спорта — теннис

#### 3.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по

## теннису.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами (ДОП) в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ).

### Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по теннису на 44 недели (4,5 ак.час/неделю -всего 264 часа), тренера-преподавателя Горюнова Г.В.

Разделы подготовки		месяцы											Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		08
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	Каникулы с 18 июля по 31 августа	63
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		12
3.	Техническая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	11	10	10	3		105
4.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	1	1	1	2		1	2	1		2	3		14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, промежуточная аттестация	1	1			1				1				4

Итого часов	19	19	19	19	18	18	19	19	18	19	11		198
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	-----

### **3.2 Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта теннис**

**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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	1	5	5	5
Отборочные	-	-	-	1	2	4
Основные	-	-	1	-	-	1
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

#### **Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5

		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12,0	12	12,5	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
8-16	8-16	8-16	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12		
1.	Общая физическая подготовка	95	95	113	88	88	89	117	117
2.	Специальная физическая подготовка	44	76	104	144	144	148	183	183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	4	31	31	33	42	42
4.	Техническая подготовка	70	100	137	225	225	234	300	300
5.	Тактическая подготовка	9	16	21	56	56	59	75	75
6.	Теоретическая подготовка	12	16	21	50	50	52	67	67
7.	Психологическая подготовка	0	3	4	6	6	7	8	8
8.	Инструкторская практика	0	0	4	6	6	7	8	8
9.	Судейская практика							8	8
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	6	7	8	8
11.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	6	6	7	8	8
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	6	7	8	8
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	650	832	832

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по теннису на 52 недели для групп УТГ 1-го учебно-тренировочного года (12 часов/неделю - всего 624 часа), тренер-преподаватель Горюнов Г.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	88

Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	31
Техническая подготовка	19	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	225
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	56
Теоретическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Психологическая подготовка		1		1	1	1	1	1	1					6
Инструкторская практика	1				1	1					1	1	1	6
Судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						1	2					6
Восстановительные мероприятия			2								2	2		6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2						2			2	6
Итого	52	53	52	53	52	52	52	52	51	52	51	52	624	

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по теннису на 52 недели для групп УТГ 3-го учебно-тренировочного года (12,5 часов/неделю -всего 650 часов), тренер-преподаватель Горюнов Г.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	90
Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	150
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33
Техническая подготовка	20	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19	231
Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59
Теоретическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	52
Психологическая подготовка						1	1	1		1	2	1	7

Инструкторская практика			1		1	2	1			1	1		7
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3							3				7
Восстановительные мероприятия					2		1			2	2		7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					3			2	7
Итого	53	55	54	54	55	54	54	54	53	55	55	54	650

## 4. Отделение вида спорта —лыжные гонки

### 4.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ ).

**Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по лыжным гонкам на 44 недели (2,7 ак.час/неделю - всего 117 часов), тренера-преподавателя Суторминой Л.К.**

Раздел/ Месяц	Сент	Октяб	Нояб	Декаб	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	18 июля -31 августа	Итого
Общая физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	7	6	7	9	3	каникулы	71

Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Игровая подготовка, участие в спортивных соревнованиях		1		1		1		1		1			4
Техническая, Тактическая, Психологическая подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8
Воспитательная работа											1		1
Медицинский контроль		0,5							0,5				1
Промежуточная аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>117</b>

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**по реализации ДОП по лыжным гонкам на 44 недели (6 ак.час/неделю -**  
**всего 264 часа), тренера-преподавателя Глазовой Е.И.**

Раздел/ Месяц	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	18 июля	Итого
												-31 августа	
Общая физическая подготовка	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	9		160
Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2		50
Игровая подготовка, участие в спортивных соревнованиях				2	2	2	2			1	1	каникулы	10
Техническая, Тактическая, Психологическая подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20

Теоретическая подготовка	3	2	3	1	0	1	1	2	1	2	1		17
Воспитательная работа	1			1					1				3
Медицинский контроль		1						1					2
Промежуточная аттестация									2				2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>14</b>		<b>264</b>

## 4.2 Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	16	17	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	12-24	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
1.	Общая физическая подготовка	145	185	242	218	262	300	318	337
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	104	156	187	266	283	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	8	21	25	93	106	112
4.	Техническая подготовка	37	37	46	90	108	100	96	105
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	6	17	18	19
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	8	9	9
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	8	9	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	5	6	8	9	9
9.	Инструкторская практика	0	0	0	5	6	8	9	9
10.	Судейская практика	0	0	0	5	6	8	9	9
11.	Медицинские,	2	3	4	5	6	8	9	9

	медико-биологические мероприятия												
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	5	6	8	9	9				
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	832	884	936				

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по лыжным гонкам на 52 недели для групп НП 2-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю - всего 312 часов), тренер-преподаватель Глазова Е.И.**

Виды подготовки		Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
		.	.	б.	б.		т			б	б		о	
1	Общая физическая подготовка	15	16	16	16	15	15	16	15	15	15	15	16	185
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	75
3	Участие в соревнованиях					1	1	1						3
4	Техническая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
5	Тактическая подготовка	1				1			1					3
6	Теоретическая подготовка	1					1			1				3
7	Психологическая подготовка													0
8	Инструкторская практика													0
9	Судейская практика													0
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия			1		1					1			3
11	Восстановительные мероприятия													0
12	Тестирование и контроль				1					1			1	3
Итого (часов)		26	27	25	26	28	27	27	25	26	25	24	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по лыжным гонкам на 52 недели для групп НП 3-го учебно-тренировочного года (6 час/неделю - всего 312 часов), тренер-преподаватель Сутормина Л.К.**

Виды подготовки		Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
		.	.	б.	б.		т			б	б		о	
1	Общая физическая подготовка	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	182

подготовка													
2 Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	6	78
3 Участие в соревнованиях				1	1	2	2						6
4 Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
5 Тактическая подготовка	1				1			1					3
6 Теоретическая подготовка	1					1			1				3
7 Психологическая подготовка													0
8 Инструкторская практика													0
9 Судейская практика													0
10 Медицинские, медикобиологические мероприятия		1			1					1			3
11 Восстановительные мероприятия													0
12 Тестирование и контроль				1					1			1	3
Итого (часов)	26	26	25	27	28	27	27	26	27	25	23	25	312

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по лыжным гонкам на 52 недели для УТГ 1-го учебно-тренировочного года (10 час/неделю -всего 520 часов), тренеры-преподаватели Глазова Е.И., Сутормина Л.К.**

Виды подготовки	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
	.	.	б.	б.		т				б	б		о
1 Общая физическая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	218
2 Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3 Участие в соревнованиях			1	4	4	4	4	4					21
4 Техническая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	7	90
5 Тактическая подготовка	1		1		1		1		1				5
6 Теоретическая подготовка	1	1	1						1	1			5
7 Психологическая подготовка													0
8 Инструкторская практика									2		2	1	5
9 Судейская практика								2		2		1	5
10 Медицинские, медикобиологические мероприятия		2					2					1	5
11 Восстановительные мероприятия									1	2	2		5
12 Тестирование и контроль	1								2			2	5

Итого (часов)

42	43	41	43	43	43	45	45	46	44	42	43	520
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## 5. Отделение вида спорта — Шахматы

### 5.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по шахматам

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ ).

#### Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по шахматам на 44 недели (4 ак.час/неделю -всего 176 часов), тренера-преподавателя Логинова А.В.

Раздел/ Месяц	сент	Окт	Нояб	Декаб	Янва	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	18 июля -31 августа	Итого	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	Каникулы	<b>87</b>										
Теория и методика физической культуры и спорта	<b>1</b>													<b>1</b>
Первоначальные сведения о шахматах. Основные понятия.	<b>3</b>													<b>3</b>
Исторический обзор развития шахмат.	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>				<b>4</b>
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.							<b>1</b>							<b>1</b>
Дебют.	<b>2</b>			<b>22</b>										
Миттельшпиль.	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			<b>30</b>
Эндшпиль.	<b>2</b>			<b>22</b>										

Основы методики тренировки шахматиста.			1										1
Российская и зарубежная шахматная литература.								1					1
Спортивный режим и физическая подготовка.							1						1
Промежуточная аттестация									1				1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>66</b>
Игровая практика, тренировочные партии, анализ партий и типовых позиций.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	23
Конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры.		1	2	1	2	1	1	1	1	1			11
Доклады, рефераты, тематические семинары.		2	1	2	1	1	2	1	2				12
Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1		15
ОФП	1		1		1		1						4
Промежуточная аттестация									1				1
<b>3. Развитие творческого мышления</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>23</b>								
Основы шахматной композиции, решение задач, этюдов и нестандартных задач	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	22
Промежуточная аттестация									1				1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>10</b>		<b>176</b>

## 5.2 Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц,	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------------

	подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

**Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах						

		4,5	6	9	9	11	12	13
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	35	34	33	36	34	31	34
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	14	16	17	19	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	37	80	88	103	131	142
4.	Техническая подготовка	85	96	129	147	160	170	181
5.	Тактическая подготовка	44	62	94	104	114	125	135
6.	Теоретическая подготовка	59	62	84	94	103	100	108
7.	Психологическая подготовка	5	6	9	10	11	12	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	5	6	6	7
9.	Инструкторская практика	0	3	5	5	6	12	14
10.	Судейская практика	0	3	5	5	6	6	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	5	6	6	7
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	5	6	6	7
Общее количество часов в год		234	312	468	520	572	624	676

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по шахматам на 52 недели для группы НП 1-го учебно-тренировочного года (4,5 часа/неделю - всего 234 часа), тренер-преподаватель Логинов А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего

Общая физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
Специальная физическая подготовка														0
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	85
Тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	44
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	59
Психологическая подготовка	1	1	1		0		1		1					5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1					2
Инструкторская практика														0
Судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1						1						2
Восстановительные мероприятия					1					1				2
Итого	18	20	20	20	19	20	20	20	21	20	18	18		234

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по шахматам на 52 недели для УТГ 1-го учебно-тренировочного года (9 часов/неделю -всего 468 часов), тренер-преподаватель Логинов А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	31

Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	14
Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	80
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	1				1	2					5
Инструкторская практика	2				1							1	1	5
Судейская практика										2	1	2		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2						5
Восстановительные мероприятия					1					2	2			5
<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по шахматам на 52 недели для УТГ 2-го учебно-тренировочного года (9 часов/неделю -всего 468 часов), тренер-преподаватель Логинов А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	31
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	14
Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	80

Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	1				1	2					5
Инструкторская практика	2				1						1	1		5
Судейская практика										2	1	2		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2						5
Восстановительные мероприятия					1					2	2			5
<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	

**Годовой учебно-тренировочный план ДО СП по шахматам на 52 недели для УТГ 4-го учебно-тренировочного года (10,5 часов/неделю - всего 546 часов), тренер-преподаватель Логинов А.В.**

Виды подготовки и иные мероприятия	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	всего
Общая физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	29
Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	115
Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	147
Тактическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109

Теоретическая подготовка	8	8	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	87
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2				1	2				5
Инструкторская практика	2			2	2	1			2		1	1	11
Судейская практика		1	1							1	1	1	5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1					1	2					5
Восстановительные мероприятия					1	1				2	1		5
<b>Итого</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>546</b>

## **6. Отделение вида спорта —Шашки**

### **6.1 Спортивно-оздоровительный этап (реализация дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) по шашкам**

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами (ДОП) в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ ).

#### **Годовой учебно-тренировочный план по реализации ДОП по шашкам на 44 недели (6 ак.час/неделю -всего 264 часа), тренера-преподавателя Маликова Ю.А.**

Раздел/ Месяц	Сент	Окт яб	Ноя б	Дек	Янв	Февр	Ма рт	Ап р	Ма й	Ию н	Ию л	18 ИЮЛ я -31 авг	Ито го

												уста	
1. Теоретическая подготовка	15	13	16	12	13	14	14	16	15	2		ка ни ку лы	130
Теория и методика физической культуры и спорта	1												1
Первоначальные сведения о шашках. Основные понятия.	5												5
Исторический обзор развития шашек.	1		1		1		1			2			6
Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований.							2						2
Дебют.	3	5	2	4	2	6	2	3	6				33
Миттельшпиль.	3	4	6	2	5	3	6	5	6				40
Эндшпиль.	2	4	6	4	5	3	3	5	1				33
Основы методики тренировки шашкиста.			1					1					2
Российская и зарубежная литература по шашкам.						1		1					2
Спортивный режим и физическая подготовка.						1		1					2
Промежуточная аттестация				2					2				4
2. Практическая подготовка	10	11	7	10	9	9	9	5	6	17	6		99
Игровая практика, тренировочные партии, анализ партий и типовых позиций.	5	4	3	2	4	2	3	3	2	7	4		39
Конкурсы, решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры.	1	2	2	2		2	1	2				12	
Доклады, рефераты, тематические семинары.		2		2	2	3	2		2	2		15	
Участие в соревнованиях	4	3	2	2	3	2	3		2	6	2	29	
Промежуточная аттестация				2						2		4	
3. Развитие творческого мышления	1	1	3	3	2	1	3	5	5	5	6	35	
Основы шашечной композиции, решение задач, этюдов и нестандартных задач		1	3	2	2	1	2	5	5	5	4	31	
Промежуточная аттестация				1			1				2	4	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>264</b>	