

Принят
педагогическим советом
МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»
« 30 » 08 2024г. № 01



Утверждаю
Директор МАУ ДО
«СШ №1 г. Белогорск»
С.О. Лукьянчук
« 30 » 08 2024г. № 166

03-06 Учебный план работы
МАУ ДО
«СШ №1 Г.БЕЛОГОРСК»
2024-2025 г.

Пояснительная записка к учебному плану муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 города Белогорск»

1. Учебный план составлен на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1 города Белогорск»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- приказа Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1072 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях с изменениями и дополнениями
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (с изменениями и дополнениями)
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Организация процесса спортивной подготовки

Основные цели:

- осуществление дополнительного образования на территории Российской Федерации, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, Дальневосточного федерального округа, Амурской области, муниципального образования г. Белогорск, путем реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- осуществление основного вида деятельности – реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Учебный план отражает организацию учебно-тренировочной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта:

- легкая атлетика;
- спортивная гимнастика (мужская и женская);
- шахматы;
- шашки.

2.1. Система спортивной подготовки

Для спортивной подготовки в учреждении предназначены дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта.

2.1.1. Этапы спортивной подготовки.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2.1.2. Порядок приема лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку.

Порядок приема лиц установлен приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Правила приема лиц закреплено в локальном нормативном акте.

Зачисление лиц, поступающих в МАУ ДО «СШ № 1 г. Белогорск», оформляется приказом директора, как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки предлагается использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Основной набор обучающихся осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года, в иных случаях – в порядке, установленном локальными нормативными актами.

3. Организация учебно-тренировочного процесса

3.1. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

- 1) Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся).
- 2) Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
- 4) Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.
- 5) Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
- 6) Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.2. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- 1) Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.
- 2) Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- 3) Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

3.3. Порядок организация учебно-тренировочного процесса.

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

3.4. Формы организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта возрастных и тендерных особенностей спортсменов.
- 2) Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.
- 3) Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.
- 4) Контрольные мероприятия. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
- 5) Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.
- 6) Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.
- 7) Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.
- 8) система спортивного отбора и спортивной ориентации.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

3.5. Расписание тренировочных занятий.

В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора на учебный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся, с учетом обучения их в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

3.6. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

4. Критерии оценки качества и эффективности деятельности МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск» на всех этапах спортивной подготовки:

- оценка количественного и качественного состава групп (отделений);
- посещаемость обучающимися учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение обучающимися требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов);
- содержание и эффективность учебно-тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на учебно-тренировочное мероприятие или на цикл учебно-тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических

требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

5.Режим тренировочной работы, требования для зачисления на этап подготовки

Этапы	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Недельная нагрузка (часов)	Занятие не превышает часов	Расчетный норматив за подготовку у одного спортсмена	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Требования и уровень спортивной квалификации	Мин. возраст (лет)
Отделение легкой атлетики								
Начальной подготовки	первый	10-20	6	2	3	Выполнение контрольных нормативов		9
	второй		8	4	6	Выполнение контрольных нормативов		
	третий		8	2	6	Выполнение контрольных нормативов		
16Учебно-тренировочный	первый	8-16	9	3	9	3 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	второй		14	3	15	2 юношеский спортивный разряд		
	третий		14	3	15	1 юношеский спортивный разряд		
	четвертый		16	3	15	3 спортивный разряд		
	пятый		16	3	15	1-2разряд		
Совершенство вание спортивного мастерства	Без ограничений	2-4	18	4	24	Кандидат в мастера спорта		14
Отделение спортивной гимнастики								
Начальной подготовки	первый	10-20	6	2	3	Выполнение к.н.		7ю - бд
	второй		8	2	6	Выполнение к.н.		
Учебно-тренировочный	первый	5-10	12	3	9	выполнить 3-й юношеский разряд	Выполнение к.н.	9ю - 7д
	второй		12	3	15	Выполнить2-й юношеский разряд		
	третий		14	3	15	выполнить 1-й юношеский разряд		
	четвертый		14	3	15	выполнить 3-й спортивный разряд		
	пятый		16	3	15	1-2разряд		
Отделение шахматы								
Начальной подготовки	первый	10-20	6	2	3	Выполнение к.н.		6
	второй		8	2	6	Выполнение к.н.		
14Учебно-тренировочный	первый	6-12	12	3	9	выполнить 3-й юношеский разряд	Выполнение к.н.	8
	второй		12	3	15	Выполнить2-й юношеский разряд		
	третий		14	3	15	выполнить 1-й юношеский разряд		
	четвертый		14	3	15	1,2,3 разряд		
Отделение шашки								
Начальной подготовки	первый	10-20	6	2	3	Выполнение к.н.		6
	второй		8	2	6	Выполнение к.н.		
Учебно-тренировочный	первый	6-12	9	3	9	выполнить 3-й юношеский разряд	Выполнение к.н.	8
	второй		9	3	15	Выполнить2-й юношеский разряд		
	третий		12	3	15	выполнить 1-й юношеский разряд		
	четвертый		12	3	15	1,2,3 разряд		

6. Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции.

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	16	16	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			8-16					2-4
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	150	233	233	166	166	159
2.СФП	47	60	70	108	167	167	225	225	253
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	50	50	65
4.Техническая	47	67	67	112	175	175	216	216	253
5.Тактическая Теоретическая Психологическая	25	33	33	42	66	66	83	83	103
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	29	29	50	50	56
7.Медицинские, медико-биологические,	2	2	2	6	10	10	15	15	15
8.Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	10	10	15	15	20
8.Тестирование и контроль	2	4	4	6	9	9	12	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	832	832	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	16	16	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			8-16					2-4
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	234	364	364	341	341	187
2.СФП	47	60	70	56	87	87	125	125	281
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	50	50	66
4.Техническая	47	67	67	84	131	131	167	167	206
5.Тактическая Теоретическая Психологическая	25	33	33	42	66	66	83	83	103
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	22	22	33	33	47
7.Медицинские, медико-биологические,	2	2	2	6	10	10	10	10	12
8.Восстановительные мероприятия	2	2	2	7	10	10	11	11	22
8.Тестирование и контроль	2	4	4	6	9	9	12	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	832	832	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Годовой учебно-тренировочный план «спортивная гимнастика»

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
	Недельная нагрузка в часах						
	6	8	12	12	14	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах						
	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость (человек)						
	10-20		5-10				
	Возраст зачисления						
	7ю– 6д	7ю– 6д	9ю– 7д	9ю– 7д	9ю– 7д	9ю– 7д	9ю– 7д
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса						
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	84	83	82	82	94	94	42
2.СФП	47	91	168	168	197	197	208
3.Участие в соревнованиях	6	13	20	20	22	22	66
4.Техническая	160	208	318	318	371	371	457
5.Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	6	9	12	12	15	15	25
6.Инструкторская практика и судейская практика	-	-	12	12	14	14	17
7.Медицинские, медико-биологические	3	4	3	3	3	3	5
8.Восстановительные мероприятия	3	4	3	3	6	6	6
9.Тестирование и контроль	3	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	728	832
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана						
контрольные	1	1	2	2	2	3	3
основные	1	1	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52						

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	12	14	14
	Количество тренировок в неделю					
	3	4	4	5	5	6
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость (человек)					
	10-20		6-12			
	Возраст зачисления					
	6	6	8	8	8	8
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса					
	час	час	час	час	час	час
1. ОФП	44	42	38	38	44	44
2. СФП	-	-	37	37	44	44
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	17	31	31	36	36
4. Техническая	109	133	187	187	218	218
5. Тактическая	74	99	136	136	168	168
6. Теоретическая	2	3	10	10	10	10
7. Психологическая	74	98	135	135	150	150
8. Инструкторская и судейская практика	-	12	25	25	29	29
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	9	9
10. Восстановительные мероприятия	3	4	9	9	10	10
11. Тестирование и контроль	3	4	8	8	10	10
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	728
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана					
контрольные	3	4	4	4	4	4
отборочные	-	2	2	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	2
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52					

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шашки»

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	9	9	12	12
	Наполняемость (человек)					
	10-20		6-12			
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
	2	2	3	3	3	3
	Возраст зачисления					
	6	6	8	8	8	8
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса					
	час	час	час	час	час	час
1. ОФП	22	21	19	19	25	25
2. СФП	22	21	19	19	25	25
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	17	19	19	62	62
4. Техническая	109	133	163	163	212	212
5. Tактическая подготовка	74	97	100	100	117	117
6. Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	16
7. Психологическая подготовка	74	100	100	100	117	117
8. Инструкторская и судейская практика	-	12	19	19	25	25
9. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	8	8
10. Восстановительные мероприятия	3	4	7	7	8	8
11. Тестирование и контроль	3	4	6	6	9	9
Общее количество часов в год	312	416	468	468	624	624
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана					
контрольные	3	5	5	5	5	4
отборочные	-	2	3	3	3	4
основные	-	1	1	1	1	2
Медицинское обследование 1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52					

7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8

4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее -	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее -	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее 5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "шахматы"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "шахматы" и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 6,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 11	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7 +9	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2 9,5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 10 8	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35		не более 7.00 7.25	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 110		не менее 125 120	
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4 10,9		не более 10,2 10,6	
7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 8 5		не менее 10 8	

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,7 7,1	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,4	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9	
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140 135	
1.9.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 15 13	
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Объем учебной нагрузки муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 города Белогорск»
с 01.09.2024 г.

	ФИО Тренера-преподавателя	Этапы	Количество обучающихся	Расчетные нормативы за 1 обучающегося	К-т участия тренера	Процент за обучающихся	Всего процентов
1	Бойко А.А. в. к.	НП-2	11	6	1	66	240
		УТ-1	11	9	1	99	
		УТ-3	5	15	1	75	
2	Жибалова Н.Т.в.к.	НП-2	5	6	1	30	240
		УТ-3	7	15	1	105	
		УТ-4	6	15	1	90	
		УТ-5	1	15	1	15	
3	Лукьянчук С.О. в. к.	УТ-2	6	15	1	90	90
4	Спиридонова И.В. в.к.	УТ-1	5	9	1	45	240
		УТ-4	9	15	1	135	
		УТ-5	4	15	1	45	
	Всего л/а	НП	16 чел.				810%
		УТ	54 чел.				
		итого	70 чел.				
5	Чихняева Н.А. в. к	УТ-2	6	15	1	90	90
6	Ачинович М.И. в. к.	НП-2	5	6	1	30	210
		УТ-2	4	15	1	60	
		УТ-3	4	15	1	60	
		УТ-5	4	15	1	60	
7	Купеева А.А. в. к.	УТ-2	4	15	1	60	210
		УТ-3	5	15	1	75	
		УТ-4	5	15	1	75	
8	Рахубенко Н. Г. в. к.	НП-2	18	6	1	108	308
		УТ-1	10	9	1	90	
		УТ-3	8	15	1	120	
9	Татарчевская Н.Ф. в.к.	НП-2	10	6	1	60	210
		УТ-3	10	15	1	150	
10	Рахова Л.Л. 1к.	НП-2	7	6	1	42	210,75
		УТ-1	10	9	1	90	
		хор. УТ-2	6	15	0,25	22,50	
		хор. УТ-3	5	15	0,25	18,75	
		хор. УТ-4	5	15	0,25	18,75	
		хор. УТ-5	5	15	0,25	18,75	
	Всего спорт. гимн.	НП	36 чел				1238,75%
		УТ	70 чел				
		итого	106 чел				
11	Кованцева С.В. в.к.	УТ-1	5	9	1	45	210
		УТ-3	6	15	1	90	
		УТ-4	5	15	1	75	
12	Кондратенко Е.В.1 к.	НП-2	11	6	1	66	93
		УТ-1	3	9	1	27	
13	Скрипник А.М.	НП-2	17	6	1	102	153
		УТ-1	4	9	1	36	
		УТ-3	1	15	1	15	
	Всего шахматы	НП	28 чел				456%
		УТ	24 чел				
		итого	52 чел				
14	Кондратенко Е.В. 1к.	НП-2	9	6	1	54	117
		УТ-1	7	9	1	63	

	Всего шашки	НП	9 чел				117%
		УТ	7 чел				
		итого	16 чел				
15	Ефремов С.Г.						1 ставка педагог-организатор
16	Крошка Е.Е.						1 ставка инструктор-методист
Всего нагрузка						2621,75% + 2 ставки	
	Вакансия						528,25%
	Всего по школе	3150% +2 ставки					