ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану на 2017-2018 учебный год.

- Учебный план МАУДО «Спортивная школа «Экспресс» составлен на основании: Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

В него заложены следующие ступени (этапы) подготовки:

- СОЭ – спортивно-оздоровительный этап.
- ЭНП – этап начальной подготовки.
- ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства.

При разработке учебного плана учитывается недельная нагрузка на обучающихся по годам обучения. Здесь же прослеживается количество часов на все группы в год. Требования к уровню подготовки обучающихся включает в себя виды знаний: теоретическая и практическая и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Общеразвивающие и предпрофессиональные программы, реализуемые в МАУДО «Спортивная школа «Экспресс» определяют стратегическую направленность в развитии культивирующих видов спорта: **волейбол, баскетбол, футбол, бокс, каратэ, тхэквондо, борьба самбо, хоккей, теннис, настольный теннис, кудо, айкидо** - являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке обучающихся. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание, и объемы тренировочных нагрузок. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе тренировочного процесса. Планы и программы соответствуют возрастным и физиологическим особенностям обучающихся.

При формировании плана учитывалось:

- возраст обучающихся;
- физические и физиологические особенности обучающихся;
- подготовленность обучающихся в соответствии с требованиями по (этапам) ступеням образования;

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного

отдыха. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на спортивно-оздоровительном этапе свыше 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

План составлен в соответствии с целями и задачами для каждой ступени образования.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (спортивно-оздоровительный этап) реализуемые в МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс»

1 Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука бокса»;
2. Дополнительная общеразвивающая программа «Основы каратэ »;
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо »;
4. Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение основам футбола»;
5. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»;
6. Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч»;
7. Дополнительная общеразвивающая программа «Основы тхэквондо»;
8. Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей»
9. Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис»
10. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
11. Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо»
12. Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо»

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте .

Для спортивно-оздоровительного этапа, формируемого из числа обучающихся зачисление которых осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41п 8.10), а также в соответствии минимального возраста требованиям избранной программы.

С целью измерения и оценки различных показателей по общей физической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения в МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс» проводится аттестация обучающихся.

Формы проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического и практического материала. Текущий контроль осуществляется регулярно в
рамках расписания занятий учащихся.

Для зачисления в спортивно-оздоровительные обучающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится прием контрольных нормативов.

В конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа сдают контрольные нормативы для отслеживания динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

При необходимости зачисления обучающихся на этапы начальной подготовки, тренировочный этап, обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе дополнительно сдают контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП).

Обучающийся считается аттестованным на спортивно-оздоровительном этапе если:

- выполнил учебную программу в полном объеме.
- выполнил контрольные нормативы по ОФП соответствующие его возрасту. При условии роста спортивных показателей, выполнения контрольных нормативов и стаже занятий не менее 2 лет обучающийся из спортивно-оздоровительного этапа может быть зачислен решением тренерского Совета на тренировочный этап.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом.

Прием контрольных нормативов проводит тренер-преподаватель

Нормативы по общей физической подготовки для всех возрастов по общеразвивающим программам

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетвори тельно	хорошо	отлично	удовлетворите льно	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
		5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

возрастная группа от 9до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворите льно	хорошо	отлично	удовлетворите льно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0

2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

возрастная группа от16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

возрастная группа от 18 до 29 лет

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке спортивно-оздоровительных групп (мальчики и девочки)

п\п	Фамилия, имя	год рождения	Общая физическая подготовка						
			Бег 30м. или челночный бег 3х10 м, сек.	Бег на 60 м или 100м. (с)	Бег на 1000м или 2000 м. или 3000м. (мин, с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)

Примечание: выбор контрольных нормативов зависит от возраста обучающегося.

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы реализуемые в МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс»

1.. Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс»;
2. Дополнительная предпрофессиональная программа «Самбо »;
3. Дополнительная предпрофессиональная программа «Каратэ»;
4. Дополнительная предпрофессиональная программа «Тхэквондо»;
5. Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол»;
6. Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол»;
7. Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол».
8. Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей»
9. Дополнительная предпрофессиональная программа «Теннис»
10. Дополнительная предпрофессиональная программа «Настольный теннис»
11. Дополнительная предпрофессиональная программа «Айкидо»
12. Дополнительная предпрофессиональная программа «Кудо»

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования

Формы проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам.

С целью измерения и оценки различных показателей по общей физической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения в МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс» проводится аттестация обучающихся.

Текущий (оперативный) контроль за динамикой прохождения обучающимися учебного материала программы, уровнем их физической подготовленности и состоянием здоровья осуществляется тренером-педагогом в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе, зачетов и т.п.

Текущий контроль проводится во всех группах Учреждения. В процессе всего учебно-тренировочного периода ведется учет и анализ всех личных достижений обучающихся (результаты выступления на соревнованиях, уровень развития способностей и пр.)

Промежуточная аттестация проводится при переводе обучающихся на очередной этап подготовки. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в декабре (конец первого полугодия) и апреле – мае (конец учебного года) текущего учебного года во всех группах, кроме спортивно-оздоровительных, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных учебной программой и стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;
- общая и физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;

- тактико-техническое мастерство;
- результаты участия в соревнованиях.

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется учащимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, соответствующие году и этапу подготовки.

Оценка «незачет» выставляется учащимся, не справившимися с контрольно-переводными испытаниями по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за учащимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы по соответствующим критериям не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию (получившие «зачет»), переводятся на следующий год/этап обучения.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию (получившие «незачет»), могут продолжить обучение повторно, но не более одного раза на этапе подготовки или продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах (при наличии свободных мест).

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация выпускников Учреждения проводится по окончании курса обучения и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям образовательных программ по видам спорта.

Формой проведения итоговой аттестации учащихся является сдача контрольных нормативов, в рамках образовательной программы. Конкретный перечень контрольных нормативов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании образовательной программы. Программа итоговой аттестации учащихся по видам спорта должна содержать методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков

Перевод обучающихся на последующий этап, период обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований промежуточной аттестации в соответствии с программой обучения и приказа директора.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода обучения, не переводятся на следующий этап и оставляются на повторное обучение.

По окончанию полного курса обучения по дополнительным предпрофессиональным программам (прохождение этапов: начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства) проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах итоговой аттестации обучающихся, проводится статистическая обработка данных.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций, составы комиссий утверждаются приказом директора.

Учебный план МАОУДО «Спортивная школа «Экспресс» обеспечивает соблюдение прав обучающихся, на полноценное образование, социальную защиту посредством качественного образования, обеспечивающего максимально эффективную адаптацию личности в обществе средствами физической культуры и спорта.

Тренировочные занятия проводятся согласно требованиям программ по видам спорта (предпрофессиональные программы составлены с учётом ФГС), возраста и подготовки обучающихся.

Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в образовательных учреждениях и санитарных норм. МАОУДО «Спортивная школа «Экспресс» работает круглогодично 6 дней в неделю.

Дисциплина МАОУДО «Спортивная школа «Экспресс» поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся и педагогов. Разработаны правила

внутреннего распорядка для обучающихся, режим и формы занятий обучающихся, правила приёма в спортивную школу.

В соответствии с Уставом МАОУДО «Спортивная школа «Экспресс» родителям обучающихся обеспечена возможность ознакомления с уставом, иными нормативными актами регулирующими деятельность спортивной школы, ходом, содержанием тренировочного процесса. Родители имеют право присутствовать на учебно-тренировочных занятиях (с разрешения администрации), соревнованиях, беседовать с тренерами-преподавателями.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:
- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- приложение
- перечень информационного обеспечения программы.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- **командных игровых видов спорта:** футбола, волейбола, баскетбола (мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение основам футбола»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (волейбол)
Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей»

- **игровых видов спорта:** теннис, настольный теннис (мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»;

- **спортивных единоборств: бокса, каратэ, самбо, тхэквондо** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука бокса»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Основы каратэ »;
Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо »;
Дополнительная общеразвивающая программа «Основы тхэквондо»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо»;
Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо»;

Дополнительные предпрофессиональные программы:

- по командным игровым видам спорта (мальчики, девочки):

по баскетболу: минимальный возраст зачисления –7-8 лет, срок реализации 10 лет;
по футболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 10 лет;
по волейболу: минимальный возраст зачисления – 9 лет, срок реализации 8 лет;
по хоккею минимальный возраст зачисления - 9 лет, срок реализации 10 лет

по игровым видам спорта: теннис, настольный теннис (мальчики, девочки)

по теннису: минимальный возраст зачисления – 7 лет, срок реализации 10 лет
по настольному теннису: минимальный возраст зачисления – 7 лет, срок реализации 9 лет.

- по спортивным единоборствам (мальчики, девочки):
по боксу: минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации – 8 лет;
по самбо: минимальный возраст зачисления 10 лет
по каратэ: минимальный возраст зачисления 10 лет
по тхэквондо: минимальный возраст зачисления 9 лет
по кудо: минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации – 8 лет;
по айкидо минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации – 8 лет;

Режим
учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической, спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Год обуче-ния	Вид спорта	Мин. возраст зачисле-ния	Мин. число обуч-ся в группе	Макс. число обуч-ся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровитель-ный этап	Весь период	волейбол	6 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		самбо	6 лет	15	30	6	
		каратэ	6 лет	15	30	6	
		баскетбол	7 лет	15	30	6	
		тхэквондо	6 лет	15	30	6	
		футбол	5 лет	15	30	6	
		бокс	6 лет	15	30	6	
		хоккей	7лет	15	30	6	
		теннис	6 лет	15	30	6	
		настольный теннис	6лет	15	30	6	
		кудо	7 лет	15	30	6	
		айкидо	7 лет	15	30	6	
Этап начальной подготовки	до 1 года	волейбол	9 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
		самбо	10 лет	15	30	6	
		каратэ	10 лет	15	30	6	
		баскетбол	8 лет	15	30	6	
		тхэквондо	9 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		бокс	10 лет	15	30	6	
		хоккей	9 лет	15	30	6	
		теннис	7 лет	15	30	6	
		настольный теннис	7 лет	15	30	6	
		кудо	10 лет	15	30	6	
		айкидо	10 лет	15	30	6	
	свыше 1 года	волейбол	10-11 лет	15	25	8	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, нормативов по освоению техники движений
		самбо	11лет	15	25	8	
		каратэ	11 лет	15	25	8	
		баскетбол	9-11 лет	15	25	8	
		тхэквондо	10 лет	15	25	8	
		футбол	9 лет	15	25	8	
		бокс	11 лет	15	20	8	
		хоккей	9 лет	15	20	8	
		теннис	8 лет	15	20	8	
		настольный теннис	7 лет	15	20	8	
		кудо	10 лет	15	20	8	
		айкидо	10 лет	15	20	8	
	до 2-х лет (этап нач. спорт.	волейбол	12 лет	12	20	12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и
		самбо	12 лет	15	20	12	
		каратэ	13 лет	12	20	12	
		баскетбол	12 лет	15	20	12	

Учебно-тренировочный этап подготовки	спец-ии)	тхэквондо	10-12лет	12	20	12	специальной физической подготовке
		футбол	10 лет	15	20	12	
		бокс	12 лет	12	20	12	
		хоккей	10 лет	15	20	12	
		теннис	9 лет	15	20	12	
		настольный теннис	8 лет	15	20	12	
		кудо	11 лет	15	20	12	
		айкидо	11 лет	15	20	12	
	свыше 2-х лет (этап углуб. специализации)	волейбол	12 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и тактической и технической подготовке, спортивных разрядов
		самбо	12 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		каратэ	13 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		баскетбол	12 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		тхэквондо	10-12лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		футбол	10 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		бокс	12 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		хоккей	10 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		теннис	9 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		настольный теннис	8 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		кудо	11 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
		айкидо	11 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	футбол	13 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и тактической и технической подготовке, спортивных разрядов, КМС, МС.
		баскетбол	14 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	24	
		Бокс	15 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	24	
		самбо	14 лет	в зависимости от вида спорта	в зависимости от вида спорта	24	