

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
«УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ
«Улап» Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕН:

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31»августа 2020г. №129-П

Учебный план

муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап»
Чебоксарского района Чувашской Республики
на 2020-2021 учебный год

2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральными законами РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329 - ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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", Уставом МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики.

Учебный план направлен на достижение основных целей МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики - создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально - технические, региональные условия, кадровый состав, календарь республиканских и районных соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы разработаны с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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".

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- план воспитательной и профориентационной работы;
- систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики направлены на физкультурно-спортивную деятельность (предпрофессиональные программы - для обучающихся от 8 до 18 лет, общеразвивающие программы - для обучающихся от 6 лет):

- **армрестлинг** (юноши и девушки) – дополнительная предпрофессиональная программа, рассчитанная на 8 лет (33 учебных недели);
- **бадминтон** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);
- **баскетбол** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели) и (33 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);
- **бокс** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);
- **волейбол** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33 и 44 учебных недели);
- **вольная борьба** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33, 37 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33, 37 и 44 учебных недели);
- **легкая атлетика** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике, рассчитана на 8 лет обучения (33, 37 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33, 37 и 44 учебных недели);
- **лыжные гонки** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (33 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (33 учебных недели);
- **пауэрлифтинг** (мальчики и девочки) - дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (33 учебных недели);
- **плавание** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию, рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (37 и 44 учебных недели);
- **самбо** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 - 4 года обучения (44 учебных недели);
- **стрельба из лука** (мальчики и девочки) - дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на 8 лет обучения (44 учебных недели);
- **футбол** (мальчики) - дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, рассчитана на 8 лет обучения (33 и 44 учебных недели); дополнительная общеразвивающая программа, рассчитана на 1-4 года обучения (44 учебных недели).

МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики организует учебно-тренировочные занятия дополнительных предпрофессиональных программ и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - основной элемент воспитательнообразовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебно-тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных 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 дополнительным образовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- для дополнительных общеразвивающих программ - 2 академических часа;
- для дополнительных предпрофессиональных программ базовой

уровень сложности:

- на 1-2 года обучения - 2 академических часа;
- на 3-4 года обучения - 2 академических часа;
- на 5-6 года обучения - 2-3 академических часа;

углубленный уровень сложности:

- на 1 года обучения - 2-3 академических часа;
- на 2 года обучения - 3-4 академических часа;

Для дополнительных предпрофессиональных программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Базовый уровень образовательной программы должен предусмотреть изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- специальное и содействие гармоничному формированию растущего организма.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области углубленного уровня;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография и (или) акробатика;
- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» **для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

для углубленного уровня.

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка»

для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «вид спорта»

для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в

избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» **для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»

для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, -
- связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

В предметной области «хореография и (или) акробатика»

для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально -необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»

для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Для дополнительных общеразвивающих программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

1) научно-педагогической помощи:

- разработка и внедрение общеобразовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности;
- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

2) консультативно-методической помощи:

- проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ;
- методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;
- организация и проведение районных спартакиад школьников;
- организация и проведение районных и республиканских соревнований;
- аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации.

1. Своевременное прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей проводится 1 раз в 3 года.
2. Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
3. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
4. Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
5. Обеспечение современной методической литературой.

6. Изучение правил соревнований и изменений в них.
7. Аттестация тренеров-преподавателей.
8. Самообразование.
9. Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Общий режим работы ДЮСШ

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ не ранее 6.45 ч, окончание - не позднее 20.00 ч, для обучающихся 16-18 лет - до 21.30 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики по представлению тренеров-преподавателей в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором.

Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме основных учебно-тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Этапы и периоды многолетней подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	1-4 года обучения	15	30	6
Базовый уровень сложности	1-2 годы обучения	14	30	7-9
	3-4 годы обучения	14	30	9-10
	5-6 годы обучения	14	25	10-11
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	25	10
	2 год обучения	10	20	12

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Спортивно-оздоровительный этап	1-4 года обучения	1-6	1-6	44 -264
Базовый уровень сложности	1-2 годы обучения	6	3-6	264
	3-4 годы обучения	6	3-4	264
	5-6 годы обучения	9	4-5	396
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	528
	2 год обучения	14	5-6	616

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на базовый уровень сложности

Требования	Базовый уровень сложности		
	1 -2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	7-9	8-10	10-11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раз в год
Нормативы по ОФП и СФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана		Не менее 85%	Не менее 85%

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на углубленный уровень сложности

Требования	Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	12
Медицинские требования	медицинское обследование 1 раз в год	
Нормативы по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов	
Спортивная подготовленность (разряд)	Не ниже 2 юн.	Не ниже 1 юн.
Уровни соревнований	Согласно программным требованиям	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики на 2020-2021 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	16	8	4
2	Общая физическая подготовка	110	55	17
3	Специальная физическая подготовка	80	40	12
4	Технико-тактическая подготовка	42	21	7
5	Соревнования	12	6	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	2	2
7	Нагрузка в неделю	6	3	1
8	Общее количество часов (44 недели)	264	132	44

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	13	6	2
2	Общая физическая подготовка	94	47	15
3	Специальная физическая подготовка	68	34	11
4	Технико-тактическая подготовка	35	17	6
5	Соревнования	10	5	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2	1
7	Нагрузка в неделю	6	3	1
8	Общее количество часов (37 недели)	222	111	37

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	
1	Теоретическая подготовка	12	6
2	Общая физическая подготовка	84	42
3	Специальная физическая подготовка	68	34
4	Технико-тактическая подготовка	30	15
5	Соревнования	2	1
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	1
7	Нагрузка в неделю	6	3
8	Общее количество часов (33 недели)	198	99

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики на 2020-2021 учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 18	10 - 20	10 - 15	10 - 12
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	20 - 30	20 - 30	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка				10 - 15	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30
2	Вариативные предметные области					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
2.4	Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
7	Общее количество часов (44 недели)	264	264	396	528	616
7	Нагрузка в неделю	6	6	9	12	14

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№	Наименование деятельности	Наличие
1	Армрестлинг	- спортивный зал: МБОУ «Синьял-Покровская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
2	Бадминтон	- спортивный зал: МБОУ «Кугесьский лицей» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
3	Баскетбол	- спортивные залы: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап», МБОУ «Кугесьский лицей» и «Кугесьская СОШ №1» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
4	Бокс	- зал бокса: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап». - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение
5	Волейбол	- спортивные залы: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап», МБОУ «Кшаушская СОШ», «Вурман-Сюктерская СОШ», «Ишлейская СОШ», «Ишакская СОШ», «Синьяльская ООШ», «Кугесьская СОШ №1» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
6	Вольная борьба	- спортивные залы: МБОУ «Атлашевская СОШ», «Абашевская СОШ» - по договору безвозмездного пользования, - зал борьбы МБОУ «Ишлейская СОШ», «Абашевский клуб-музей» - по договору безвозмездного пользования, - зал борьбы МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап», - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
7	Легкая атлетика	- спортивные залы, стадионы: МБОУ «Синьял-Покровская СОШ», «Сятра-Хочехматская СОШ», «Янышская СОШ», «Толиковская СОШ», «Туруновская ООШ», «Кугесьский лицей», «Кугесьская СОШ №1», «Атлашевская СОШ», «Янгильдинская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
8	Лыжные гонки	- спортивные залы и стадионы: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап», МБОУ «Кугесьская СОШ №1», «Чурачикская ООШ», «Сятра-Лапсарская ООШ», «Анат-Кинярская СОШ», «Чиршкасинская ООШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
9	Пауэрлифтинг	- тренажерный зал: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап». - спортивный инвентарь и оборудование - учебная программа - методическое обеспечение

10	Плавание	- бассейны: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап». - спортивный инвентарь - учебные программы - методическое обеспечение
11	Самбо	- залы борьбы: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап». - МБОУ «Ишлейская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
12	Стрельба из лука	- тир: МБОУ «Кугесьская СОШ №1» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение
13	Футбол	- спортивные залы: МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап». - МБОУ «Гренькасинская СОШ» - по договору безвозмездного пользования. - спортивный инвентарь и оборудование - учебные программы - методическое обеспечение