

ПРИНЯТО  
Протокол общего собрания  
от «30» 01 2026г № 1



**ИНФОРМАЦИИ ОБ УЧЕБНЫХ ПЛАНАХ РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**(ГБУ ДО «Спортивной школы № 2 Шалинского района»)**

## **Содержание образовательного процесса**

**Учебный год в школе начинается 1 января.** В течении января проводится набор в спортивно-оздоровительные группы детей не имеющих медицинских противопоказаний. В ноябре-декабре проводятся контрольные испытания по ОФП и СФП по результатам которых комплектуются группы начальной подготовки.

**Тренировочные занятия в группах проводятся согласно тарификации и расписания, утвержденного директором школы.** Тренировочные занятия планируются на основе учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов применительно к местным условиям. Рабочий план составляется на месяц тренировочных занятий. В рабочем плане учебный материал для соответствующей группы распределяется поурочно в последовательности его прохождения. По окончании начального этапа подготовки формируются тренировочные группы.

### **Основными формами работы ГБУ ДО «СШ № 2 Шалинского района»:**

- тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), проводимые согласно поурочным планам;
- тренировочные занятия на учебно-тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тренировочный процесс;
- медико-восстановительные мероприятия;
- теоретические занятия;

В объем тренировочной нагрузки входят тренировочные, теоретические занятия, участие в соревнованиях и медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних каникул проводятся СОЛ.

Тренировочный процесс в школе осуществляется по общеразвивающим и предпрофессиональным программам дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: бокс, дзюдо, грэпплинг, кикбоксинг, спортивная (вольная) борьба, рукопашный бой, тхэквондо, футбол.

1. спортивно-оздоровительный этап (7-18 лет)

2. начальной подготовки 1 года обучения

2. начальной подготовки 2 год обучения

3. начальной подготовки 3 год обучения

4. тренировочный этап 1 года обучения

5. тренировочный этап 2 года обучения

6. тренировочный этап 3 года обучения

7. тренировочный этап 4 года обучения

8. тренировочный этап 5 года обучения

**Выполнение учебных программ подтверждается в конце учебного года**

выполнением контрольных нормативов, на основании которых осуществляется перевод учащихся в следующий год обучения

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕАЛИЗУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:**

"БОКС" - срок реализации программы 5 лет.

"ДЗЮДО" - срок реализации программы 5 лет.

"ГРЭППЛИНГ" - срок реализации программы 5 лет.

"КИКБОКСИНГ" - срок реализации программы 5 лет.

"СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА" - срок реализации программы 5 лет.

"РУКОПАШНЫЙ БОЙ" - срок реализации программы 5 лет.

"ТХЭКВОНДО" - срок реализации программы 5 лет.

"ФУТБОЛ" - срок реализации программы 5 лет.

---

### **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (ОБУЧЕНИЯ):**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - весь период обучения

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - срок обучения 3 года.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - срок обучения 5 лет.

---

### **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ:**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

---

**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:**

ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ  
УЧЕБНЫМ ПЛАНАМ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТУРНИРАХ И МАТЧЕВЫХ ВСТРЕЧАХ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

---

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ:**

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА