

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическом советом МБУ  
ДО «Вилуйская ДЮСШ им.  
В.Г. Румянцева»

Протокол № 5

«27» августа 2021 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО МБУ ДО  
«Вилуйская ДЮСШ им. В.Г.  
Румянцева» МР «Вилуйский  
уезд (район)» РС(Я)

Нифонов В.В.  
Приказ № 28 от «26» 2021 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБУ ДО МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева»**  
**на 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

г. Вилуйск, 2021 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В. Г. Румянцева» Муниципального района «Вилуйский улус (район)» РС (Я) составлен на основании:

- Программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва (СДЮШОР) которая составлена на основании Типового плана-проспекта учебной программы для «ДЮСШ» и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01.

- Положения о детско-юношеской спортивной школе, утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ.

- На основании Устава МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева» МР «Вилуйский улус «район» РС (Я), утвержденного главой администрации МР «Вилуйский улус «район».

- Положения о детско-юношеском спорте Республике Саха (Якутия);

- «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995 г.);

- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от «12» мая 2014 года;

- Муниципального заказа, с учетом запросов родителей, интересов учащихся, наличия педагогических кадров, а также локальными актами МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» МР «Вилуйский улус «район» РС (Я).

Учебный план МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В. Г. Румянцева» МР «Вилуйский улус «район» РС (Я) обеспечивает создание реальных возможностей для включения детей в общественную жизнь, формирования у них самостоятельного ориентирования в окружающей среде с позицией культуры, здоровья, вооружает учащихся системой знаний в области физкультуры и спорта.

ДЮСШ на 2021-2022 учебный год реализует программы по легкой атлетике, по лыжным гонкам, по стрельбе из лука, по пулевой стрельбе, по северному многоборью, по якутским прыжкам, по волейболу, по мини-футболу, по баскетболу, по вольной борьбе, по боксу, по хапсагаю, по гиревому спорту, по настольному теннису, по мас-рестлингу, по кикбоксингу.

Для обеспечения учебного процесса используются рабочие программы, и методическая литература, а также разработанные тренерами - преподавателями школы дополнительные общеразвивающие программы и планы.

В учебном плане МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В. Г. Румянцева» МР «Вилуйский улус «район» РС(Я) за 2021-2022 учебный год, представлена в 3 этапах подготовки: СО (спортивно-оздоровительная), ЭНП (этап начальной подготовки) и ТЭ (тренировочный этап).

**На спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься по легкой атлетике, по лыжным гонкам, по стрельбе из лука, по пулевой стрельбе, по северному многоборью, по якутским прыжкам, по волейболу, по мини-футболу, по баскетболу, по вольной борьбе, по боксу, по хапсагаю, по гиревому спорту, по настольному теннису, по мас-рестлингу и по кикбоксингу и имеющие письменное заявление родителей. Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом, мини-футболом, вольной борьбой и волейболом;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом, мини-футболом, вольной борьбой, волейболом и имеющие письменное заявление родителей. Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям по легкой атлетике, по лыжным гонкам, по стрельбе из лука, по пулевой стрельбе, по северному многоборью, по якутским прыжкам, по волейболу, по мини-футболу, по баскетболу, по вольной борьбе, по боксу, по хапсагаю, по гиревому спорту, по настольному теннису, по мас-рестлингу и по кикбоксингу;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения видов спорта;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- Подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- Овладение основами техники и тактики по легкой атлетике, по лыжным гонкам, по стрельбе из лука, по пулевой стрельбе, по северному многоборью, по якутским прыжкам, по волейболу, по мини-футболу, по баскетболу, по вольной борьбе, по боксу, по хапсагаю, по гиревому спорту, по настольному теннису, по мас-рестлингу и по кикбоксингу приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- Совершенствование в технике и тактике по легкой атлетике, по лыжным гонкам, по стрельбе из лука, по пулевой стрельбе, по северному многоборью, по якутским прыжкам, по волейболу, по мини-футболу, по баскетболу, по вольной борьбе, по боксу, по хапсагаю, по гиревому спорту, по настольному теннису, по мас-рестлингу, по кикбоксингу накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 38 недель непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки 2-х академических часов в день. В учебно-тренировочных группах не более 4 академических часов в день.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 5 минут.



# Сетка часов

МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» на 2021-2022 уч.год

№		СО			ЭНП			ТЭ				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5
		г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.	г.о.
1.	Вольная борьба	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	12	14	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	456	456	532	608	
2.	Волейбол	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	12	14	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	456	456	532	608	
3.	Мини-футбол	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	14	14	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	456	532	532	608	
4.	Баскетбол	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	12	14	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	456	532	532	608	
5.	Легкая атлетика	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	6	6	9	9	12	12
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	228	228	342	342	456	456	
6.	Лыжные гонки	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	14	18	18	18
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	532	684	684	684	
7.	Северное многоборье	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	16	16	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	342	342	456	608	608	608	
8.	Якутские прыжки	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	6	6	9	9	12	12
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	228	228	342	342	456	456	
9.	Стрельба из лука	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	6	6	9	9	16	16
	Общее кол-во часов в год	228	228	228	228	228	228	342	342	608	608	
10.	Пулевая стрельба	Макс.количество учебных часов в неделю.	6	6	6	6	9	9	12	16	16	16
	Общее кол-во	228	228	228	228	342	342	456	608	608	608	

	часов в год											
<b>11. Бокс</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>684</b>	<b>684</b>	
<b>12. Настольный теннис</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>		<b>456</b>	<b>456</b>	<b>608</b>	<b>608</b>	<b>608</b>
<b>13. Гиревому спорту</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>		<b>456</b>	<b>456</b>	<b>684</b>	<b>684</b>	
<b>14. Мас-рестлинг</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>		<b>532</b>	<b>532</b>	<b>684</b>	<b>684</b>	
<b>15. Хапсагай</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>532</b>	<b>608</b>	
<b>16. Кикбоксинг</b>	Макс.количество учебных часов в неделю.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	Общее кол-во часов в год	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>684</b>		

### Годовой учебный план по вольной борьбе

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		тренировочный		
		Годы обучения				
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4- й
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12	28	35
2.	Общая физическая подготовка	79	136	170	175	180
3.	Специальная физическая подготовка	44	72	80	100	120
4.	Технико-тактическая подготовка	56	84	120	125	140
5.	Психологическая подготовка	12	12	14	20	24
6.	Соревновательная подготовка	6	6	24	30	30
7.	Инструкторская и судейская практика	2	2	6	12	12
8.	Приемные и переводные испытания	12	12	12	14	19
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	12	18	28
10.	Врачебный и медицинский контроль	3	4	6	10	20
	Общее количество часов	228	342	456	532	608



### Годовой учебный план по волейболу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		тренировочный		
		Годы обучения				
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-й	4- й
1.	Теоретическая подготовка	10	14	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	62	62	78	89	105
3.	Специальная физическая подготовка	20	62	81	102	112
4.	Техническая подготовка	58	80	98	102	112
5.	Тактическая подготовка	14	42	58	78	98
6.	Интегральная подготовка	-	28	38	58	78
7.	Инструкторская, судейская практика	16	-	10	10	10
8.	Контрольные игры, соревнования	40	40	40	40	40
9.	Приемные и переводные испытания	8	14	18	18	18
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	25	25	25
	Общее количество часов	228	342	456	532	608

### Годовой учебный план по мини-футболу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		тренировочный			
		Годы обучения					
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Теоретическая подготовка	6	21	30	30	30	30
2.	Общая физическая подготовка	75	95	118	118	130	130
3.	Специальная физическая подготовка	25	31	51	51	81	81
4.	Техническая подготовка	67	127	147	147	181	181
5.	Тактическая подготовка	36	42	56	56	56	56
6.	Учебные и тренировочные игры	15	20	44	44	44	44
7.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	-	-	-
8.	Подготовка и сдача нормативов	4	6	10	10	10	10
	Общее количество часов	228	342	456	456	532	532

### Годовой учебный план по баскетболу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		тренировочный			
		Годы обучения					
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Теоретическая подготовка	6	21	21	30	30	30

2.	Общая физическая подготовка	73	93	93	120	140	140
3.	Специальная физическая подготовка	25	31	31	62	62	62
4.	Техническая подготовка	74	129	129	176	196	196
5.	Тактическая подготовка	36	42	42	42	78	78
6.	Учебные и тренировочные игры	10	20	20	20	20	20
7.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	-	-	-
8.	Подготовка и сдача нормативов	4	6	6	6	6	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>532</b>	<b>532</b>

### Годовой учебный план по легкой атлетике

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
			Годы обучения	Годы обучения			
				1-3й	1-й	2-3-й	1-й 2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	6	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	80	90	120	
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	70	105	135	
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	52	102	142	
5.	Участие в соревнованиях	4	6	6	8	8	
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	6	12	14	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	6	11	15	
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	2	6	14	
	Общее количество часов	228	228	228	342	456	

### Годовой учебный план по лыжным гонкам

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
Годы обучения	Годы обучения						
	1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й 4-й	
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	145	180	180

3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	164	203	203
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	162	192	192
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	10	15	15
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	30	30
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>532</b>	<b>684</b>	<b>684</b>

#### Годовой учебный план по северному многоборью

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
Годы обучения	Годы обучения						
1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й 4-й		
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	180	180
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	166	166
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	153	153
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	15	15
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	30	30
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28
	Общее количество часов	228	228	342	456	608	608

### Годовой учебный план по якутским прыжкам

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
			Годы обучения	Годы обучения			
				1-3й	1-й	2-3-й	1-й 2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	6	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	80	90	120	
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	70	105	135	
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	52	102	142	
5.	Участие в соревнованиях	4	6	6	8	8	
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	6	12	14	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	6	11	15	
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	2	6	14	
	Общее количество часов	228	228	228	342	456	

### Годовой учебный план по стрельбе из лука

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
Годы обучения	Годы обучения						
1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й 4-й		
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	180	180
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	166	166
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	153	153
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	15	15
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28
7.	Медико-восстановительные		6	11	15	30	30

	мероприятия, медицинский контроль						
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>608</b>	<b>608</b>

### Годовой учебный план по пулевой стрельбе

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	Начальной подготовки		тренировочный			
			Годы обучения	Годы обучения				
				1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	180	180	
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	166	166	
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	153	153	
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	15	15	
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	30	30	
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28	
	Общее количество часов	228	228	342	456	608	608	

### Годовой учебный план по боксу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	Начальной подготовки		тренировочный			
			Годы обучения	Годы обучения				
				1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	145	180	180	

3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	164	203	203
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	162	192	192
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	10	15	15
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	28	28
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	30	30
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	28	28
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>532</b>	<b>684</b>	<b>684</b>

#### Годовой учебный план по настольному теннису

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	Начальной подготовки		тренировочный			
			Годы обучения	Годы обучения				
				1-3й	1-й	2-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	120	180	
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	135	166	
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	142	153	
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	8	15	
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	14	28	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	15	30	
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	14	28	
	Общее количество часов	228	228	342	456	456	608	

### Годовой учебный план по гиревому спорту

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	Начальной подготовки		тренировочный			
			Годы обучения	Годы обучения				
				1-3й	1-й	2-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	120	180	
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	135	203	
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	142	192	
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	8	15	
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	14	28	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	15	30	
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	14	28	
	Общее количество часов	228	228	342	456	456	684	

### Годовой учебный план по мас-рестлингу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	Начальной подготовки		тренировочный		
Годы обучения	Годы обучения						
1-3й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й 4-й		
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	145	145	180
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	164	164	203
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	162	162	192
5.	Участие в	4	6	8	10	10	15

	соревнованиях						
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	14	28
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	15	30
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	14	28
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>532</b>	<b>532</b>	<b>684</b>

### Годовой учебный план по борьбе хапсагай

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СО	Начальной подготовки		тренировочный					
			Годы обучения	Годы обучения						
				1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8	8		
2.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	120	145	180		
3.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	135	164	166		
4.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	142	162	153		
5.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	8	10	15		
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	14	14	28		
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	15	15	30		
8.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	14	14	28		
	Общее количество часов	228	228	342	456	456	532	608		

### Годовой учебный план по кикбоксингу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СО	Начальной подготовки	тренировочный



		Годы обучения	Годы обучения				
		1-3й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й
9.	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	8	8
10.	Общая физическая подготовка	86	80	90	120	120	180
11.	Специальная физическая подготовка	70	70	105	135	135	203
12.	Техническая Тактическая подготовка	52	52	102	142	142	192
13.	Участие в соревнованиях	4	6	8	8	8	15
14.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4	6	12	14	14	28
15.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		6	11	15	15	30
16.	Инструкторская, судейская практика	-	2	6	14	14	28
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>684</b>

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой режим учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому директором МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ №2 им. В.Г. Румянцева».

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;
- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

Комплектование этапов начальной подготовки 1,2 года обучения заканчивается 15 октября.

Комплектование тренировочных этапов 1,2,3,4 года обучения заканчивается 10 сентября.

Переход учащихся на следующий год обучения происходит по решению тренерского совета на основании выполненных нормативов по общефизической, специальной подготовке.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования Республиканского, Федерального, Российского и Международного масштаба. Занятия по всем видам культивируемых МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ №2 им.В.Г.Румянцева» МР «Вилуйский улус (район)»: по мини-футболу, по волейболу, по вольной борьбе проходят в спортивном комплексе «Эрчим», стадион «Оленск», на сельских спортивных залах общеобразовательных школ и наслег на основании договора о безвозмездном пользовании помещения и о взаимном сотрудничестве.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Нифонов Виктор Валерьевич

Действителен с 12.01.2022 по 12.01.2023