

|                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ПРИНЯТО:</b><br/>Решением педагогического<br/>совета<br/>протокол № 2/24<br/>от 26 августа 2024 г.</p> |  | <p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br/>Приказ от 27.08.2024 г.<br/>№ 130-од<br/>директор МБУ ДО<br/>«СШ г. Валуйки»<br/><br/>Н.В. Пучкова</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**МБУ ДО «СШ г. ВАЛУЙКИ»**

на 2024-2029 учебный год

г. Валуйки, 2024 г.

## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа МБУ ДО «СШ г. Валуйки» определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную их реализацию. Программа разработана в соответствии:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Международной Конвенции о правах ребенка от 20.11.1989 г.;
  - Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность организаций дополнительного образования спортивных школ;
  - Санитарно-гигиеническими нормами, определяемыми действующими СанПинами;
  - Уставом МБУ ДО «СШ г. Валуйки».
- При разработке образовательной программы учтены:
- возможности образовательной среды МБУ ДО «СШ г. Валуйки»;
  - уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей;
  - материально-техническое обеспечение учебного процесса.

## **2. Предмет, цели и задачи образовательной деятельности.**

Предметом деятельности школы является оказание услуг в сфере дополнительного образования: организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, обеспечение охраны здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможности удовлетворения потребностей обучающихся в самообразовании и получении дополнительного образования.

Образовательная программа направлена на достижение целей различных этапов подготовки:

- На спортивно-оздоровительном этапе – достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

– На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование устойчивого интереса к занятиям по избранному виду спорта, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья.

– На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- профессиональная ориентация к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации.

### **3. Направленность и содержание образовательного процесса**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Учебный год начинается с «01» сентября.

В программе определяются оптимальные формы, методы, содержание и приемы организации образовательной деятельности, которые являются наиболее эффективными для достижения поставленных целей и задач; отражены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, такие как:

– принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля;

– принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки спортсмена СШ. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач,

средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

– принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

#### **4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки.**

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, минимальная и максимальная наполняемость учебных групп (человек) и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта и положением об оплате труда работников.

**Рекомендации по наполняемости групп и определению максимального объема недельной учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки**

| Этап спортивной подготовки                                                                                              | Период                          | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                       | 2                               | 3                                          | 4                                                                  | 5                                                   | 6                                                                          |
| Спортивно-оздоровительная группа; проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан | Весь период                     | 20                                         | 20 - 25                                                            | 30                                                  | до 6                                                                       |
| Этап начальной подготовки                                                                                               | До 1 года                       | 15                                         | 16 - 18                                                            | 25                                                  | 6                                                                          |
|                                                                                                                         | Свыше 1 года                    | 14                                         | 15 - 16                                                            | 20                                                  | 8                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)                                                                             | До 2-х лет (начальная специализ | 10                                         | 12 - 14                                                            | 16                                                  | 12                                                                         |

|                                               |                                           |   |         |    |    |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---|---------|----|----|
| специализации)                                | ация)                                     |   |         |    |    |
|                                               | Свыше 2-х лет (углубленной специализации) | 8 | 10 - 12 | 14 | 18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период                               | 1 | 8       | 10 | 24 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Весь период                               | 1 | 3       | 8  | 32 |

1. В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

2. По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

– разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с пунктом 3 примечания к таблице № 4.

3. При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в графе 5 таблицы № 4.

4. В спортивно-оздоровительных группах проведения занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан с целью большего охвата обучающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 процентов от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 процентов от годового учебно-тренировочного объема.

5. Кроме основного тренера-преподавателя (включая старшего) к проведению тренировочных занятий могут привлекаться тренеры-преподаватели (включая старших) по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, общей физической подготовке и др.) при условии их одновременной работы с обучающимися. Порядок их привлечения и оплаты труда определяется по согласованию с органом, осуществляющим функции и полномочия учредителя учреждения.

**Рекомендации по наполняемости групп и определению  
максимального объема недельной учебно-тренировочной нагрузки  
на каждом этапе спортивной подготовки инвалидов и лиц  
с ограниченными возможностями здоровья**

| Этап спортивной подготовки | Период | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) |              |                                |                  | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах, в т.ч. по |
|----------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |        | Спорт слепых                                                       | Спорт глухих | Спорт лиц с поражением опорно- | Спорт ментальных |                                                                                              |

|                                                                                                                         |              |   |       | двигательного<br>аппарата | инвалидов | индивидуальным<br>планам |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|-------|---------------------------|-----------|--------------------------|
| 1                                                                                                                       | 2            | 3 | 4     | 5                         | 6         | 7                        |
| Спортивно-оздоровительная группа; проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан | Весь период  | 6 | 12    | 5                         | 10        | до 6                     |
| Этап начальной подготовки                                                                                               | До 1 года    | 5 | 12    | 5                         | 10        | 6                        |
|                                                                                                                         | Свыше 1 года | 5 | 10    | 4                         | 9         | 9                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                               | До 1 года    | 4 | 9     | 3                         | 8         | 12                       |
|                                                                                                                         | 2 и 3 год    | 3 | 8     | 3                         | 6         | 18                       |
|                                                                                                                         | Свыше 3 лет  | 3 | 6     | 2                         | 5         | 20                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                           | До 1 года    | 2 | 4 - 5 | 2                         | 3 - 4     | 24 (до 6)                |
|                                                                                                                         | Свыше 1 года |   |       |                           |           | 28 (до 10)               |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                                     | Весь период  | 2 | 3     | 2                         | 3         | 32 (до 12)               |

На всех этапах подготовки могут дополнительно к основному тренеру-преподавателю (включая старшего) могут привлекаться, как тренеры-преподаватели (включая старших) по смежным видам спорта, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе психологи, сурдопереводчики, спортсмены-ведущие и иные специалисты. Порядок их привлечения и оплаты труда определяется учреждением по согласованию с органом, осуществляющим функции и полномочия учредителя учреждения.

Для обучающихся с тяжелыми сочетанными дефектами и поражениями формирование групп по численности осуществляется в индивидуальном порядке.

В случае объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разницу в степени функциональных возможностей не рекомендуется превышать трех функциональных классов, а разницу в уровне спортивной подготовленности - двух спортивных разрядов (званий).

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки, задач подготовки.

## 5. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, разработанным в соответствии с минимальными требованиями к спортивной подготовке, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и срокам обучения по этим программам. Учебный план программы определяет содержание и организацию образовательного процесса с учетом изучения всех обязательных и вариативных областей, соответствующих видам спорта (приложение № 1).

Количество часов и групп определяется приоритетом образовательной направленности, социальным заказом родителей, муниципальным заданием учреждения.

Учебный план содержится в утвержденных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта.

В школе укомплектованы группы на 01 сентября 2024 г. согласно таблицы:

|                   | НП  | УТГ |     |                  | НП | УТГ |
|-------------------|-----|-----|-----|------------------|----|-----|
| волейбол          | 31  | 84  |     | кикбоксинг       | 33 | 29  |
| баскетбол         | 16  | 23  |     | ушу              | 10 | 25  |
| бокс              | 50  | 47  |     | киокусинкай      | 18 | 39  |
| футбол            | 40  | 54  |     | самбо            | 20 | 28  |
| легкая атлетика   | 27  | 27  |     | плавание АФК     | 2  | -   |
| плавание          | 16  | 11  |     | пулевая стрельба | 12 | 14  |
| Всего по группам: |     |     |     |                  |    |     |
|                   | НП  | УТГ |     |                  |    |     |
|                   | 275 | 381 | 656 |                  |    |     |

Ступени обучения (этапы):

- Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) - не ограничивается;
- Этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- Учебно-тренировочный этап (УТГ) – 3-5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - не ограничивается.

## 6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Рекомендованные формы организации деятельности обучающихся на занятиях - индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, по подгруппам.

По типу занятия делятся на: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольные, соревновательные.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (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;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).



Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных 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, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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.

### **Работа по индивидуальным планам.**

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## **7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **Общие требования безопасности**

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач

тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены, санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются дети с шестилетнего возраста, по легкой атлетике с девятилетнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

## **8. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа – это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сроки<br>проведения |
|----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
| 1.1.     | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br><br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных | В течение года      |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | Здоровьесбережение                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1. | Теоретическая подготовка<br>(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка<br>(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                     | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка<br>(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

## 9. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

2. 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;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

#### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

### **10. Ожидаемые результаты освоения Программы**

Результатом освоения образовательной программы является:

– 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, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

– формирование социально-значимых качеств личности;

– получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

– приобретение навыков проектной и творческой деятельности;

– развитие системы профориентационной работы по приоритетным направлениям с разными возрастными группами.

## **11. Условия реализации Программы дополнительного образования**

Реализация Образовательной программы в МБУ ДО «СШ г. Валуйки» осуществляется через систему конкретных мер нормативно-правового, кадрового, научного и программно-методического обеспечения, материально-технического обеспечения.

Научное обеспечение Программы осуществляется взаимодействием спортивной школы с учреждениями и организациями Министерства спорта и Министерства образования и науки РФ, с учреждениями спортивной направленности.

На уровне образовательной организации проводятся следующие меры:

- совершенствование учебных программ всех уровней и этапов подготовки спортивной школы;
- обеспечение преемственности содержания основного и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, средств, форм и методов обучения и воспитания на всех уровнях и этапах учебно-тренировочного процесса;
- разработка и внедрение авторских программ учебно-тренировочной деятельности с учащимися различных возрастных групп;
- внедрение научных и научно-практических методов диагностики качества учебно-тренировочного процесса в спортивной школе;
- внедрение современных технологий оперативного мониторинга и коррекции физической подготовленности учащихся спортивной школы.

Реализация образовательной программы обеспечивается высококвалифицированными педагогическими работниками, для которых администрацией школы организуется и обеспечивается повышение на профильных централизованных курсах, участие в специализированных научно-практических конференциях, семинарах, педагогических советах.

Тренерско-преподавательский состав школы обеспечивается учебными программами и учебно-методической литературой, пособиями, другими информационными ресурсами на разнообразных носителях.

## **12. Материально-техническое обеспечение.**

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

**Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |           |                                                              |           |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |           | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |           | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |           |                                                              |           |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |           |                                                              |           |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8     | 8 - 14                                                       | 12 - 18   | 16 - 24                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |           |                                                              |           |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2         | 3                                                            | 3         | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |           |                                                              |           |                                                  |
|                              |                                                                         | 15                                                                          |           | 12                                                           |           | 6                                                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 51 - 58                                                                     | 77 - 80   | 70 - 90                                                      | 69 - 83   | 85 – 132                                         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 25 - 39                                                                     | 44 - 59   | 63 - 67                                                      | 110 - 113 | 132 – 199                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 62 - 99                                                                     | 78 - 104  | 88 - 161                                                     | 121 - 166 | 162 – 175                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 44 - 46                                                                     | 41 - 66   | 52 - 103                                                     | 99 - 164  | 118 – 177                                        |
| 5.                           | Интегральная подготовка                                                 | 17 - 24                                                                     | 28 - 46   | 59 - 116                                                     | 88 - 166  | 132 – 221                                        |
| 6.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -         | 22 - 77                                                      | 44 - 99   | 66 – 144                                         |
| 7.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 4                                                                           | 4 - 7     | 7 - 19                                                       | 11 - 25   | 29 – 44                                          |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4     | 4 - 6                                                        | 5 - 6     | 6                                                |
| 9.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2         | 3 - 5                                                        | 5 - 6     | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368 | 368 - 644                                                    | 552 - 828 | 736 - 1104                                       |



**Годовой учебно-тренировочный план по боксу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8      | 10 - 14                                                      | 16 - 18        | 20 - 24                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
|                              | 9                                                                       | 12                                                                          |            | 14                                                           |                |                                                  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 87 - 124                                                                    | 100 - 140  | 92 - 107                                                     | 155 - 162      | 156 - 176                                        |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 33 - 45                                                                     | 39 - 55    | 97 - 129                                                     | 147 - 157      | 199 - 232                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 62 - 69                                                                     | 97 - 105   | 170 - 258                                                    | 248 - 273      | 304 - 364                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 17 - 28                                                                     | 30 - 55    | 71 - 97                                                      | 132 - 166      | 166 – 221                                        |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -          | 14 - 26                                                      | 29 - 33        | 46 – 55                                          |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 4 - 6                                                                       | 6 - 7      | 9 - 19                                                       | 15 - 25        | 37 – 44                                          |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4      | 4                                                            | 5 - 6          | 6                                                |
| 8.                           | Мед.обследование                                                        | 2                                                                           | 2          | 3 - 4                                                        | 5 - 6          | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368  | 460 - 644                                                    | 736 - 828      | 920 - 1104                                       |

**Годовой учебно-тренировочный план по волейболу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |           |                                                              |            |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |           | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |           | До года                                                      | Свыше года |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |           |                                                              |            |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8     | 10 - 12                                                      | 12 - 18    | 18 - 24                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |           |                                                              |            |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2         | 3                                                            | 3          | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |           |                                                              |            |                                                  |
|                              |                                                                         | 14                                                                          | 12        |                                                              |            | 6                                                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 58 - 80                                                                     | 75 - 96   | 94 - 100                                                     | 110 - 174  | 87 - 110                                         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 29 - 35                                                                     | 36 - 52   | 74 - 94                                                      | 88 - 116   | 182 - 221                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 46 - 61                                                                     | 66 - 92   | 106 - 110                                                    | 138 - 178  | 190 - 276                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 31 - 41                                                                     | 49 - 63   | 101 - 110                                                    | 99 - 149   | 166 - 188                                        |
| 5.                           | Интегральная подготовка                                                 | 35 - 50                                                                     | 41 - 52   | 46 - 66                                                      | 57 - 108   | 83 - 132                                         |
| 6.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -         | 23 - 44                                                      | 33 - 66    | 75 - 110                                         |
| 7.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 4 - 5                                                                       | 5 - 7     | 9 - 17                                                       | 17 - 25    | 33 - 55                                          |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4     | 4 - 6                                                        | 5 - 6      | 6                                                |
| 9.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2         | 3 - 5                                                        | 5 - 6      | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368 | 460 - 552                                                    | 552 - 828  | 828 - 1104                                       |

**Годовой учебно-тренировочный план по кикбоксингу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8                       | 8 - 14                                                       | 12 - 18        | 16 - 24                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2                           | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 12                                                                          | 10                          |                                                              | 4              |                                                  |
|                              |                                                                         | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 72 - 97                                                      | 75 - 102       | 92 - 155                                         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 29 - 39                                                                     | 44 - 59                     | 59 - 97                                                      | 121 - 174      | 125 - 221                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 83 - 110                                                                    | 127 - 170                   | 136 - 245                                                    | 188 - 273      | 228 - 353                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 11 - 12                                                                     | 12 - 15                     | 37 - 64                                                      | 77 - 132       | 162 - 210                                        |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 4 - 8                                                                       | 8 - 9                       | 29 - 43                                                      | 45 - 83        | 56 - 93                                          |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 4 - 6                                                                       | 6 - 7                       | 8 - 32                                                       | 28 - 38        | 43 – 60                                          |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4                       | 4                                                            | 5 - 6          | 6                                                |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2                           | 3 - 4                                                        | 5 - 6          | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368                   | 368 - 644                                                    | 552 - 828      | 736 - 1104                                       |

**Годовой учебно-тренировочный план по киокусинкай.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |           |                                                              |           |                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |           | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |           | Этап<br>совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |           |                                                              |           |                                                     |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |           |                                                              |           |                                                     |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8     | 8 - 14                                                       | 12 - 18   | 16 - 24                                             |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |           |                                                              |           |                                                     |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2         | 3                                                            | 3         | 4                                                   |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |           |                                                              |           |                                                     |
|                              |                                                                         | 12                                                                          |           | 10                                                           |           | 3                                                   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 104 – 144                                                                   | 127 – 184 | 136 – 238                                                    | 177 – 273 | 173 – 226                                           |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 56 – 70                                                                     | 66 – 75   | 74 – 142                                                     | 116 – 166 | 169 – 225                                           |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 37 – 44                                                                     | 58 – 74   | 92 – 161                                                     | 138 – 170 | 184 – 254                                           |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 4 – 8                                                                       | 9 – 11    | 30 – 43                                                      | 55 – 99   | 103 – 222                                           |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 6 – 11    | 22 – 39                                                      | 44 – 83   | 66 – 110                                            |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2 – 6                                                                       | 6 – 7     | 7 – 13                                                       | 12 – 25   | 29 – 55                                             |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 – 4     | 4                                                            | 5 – 6     | 6                                                   |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2         | 3 – 4                                                        | 5 – 6     | 6                                                   |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368 | 368 - 644                                                    | 552 - 828 | 736 - 1104                                          |

**Годовой учебно-тренировочный план по легкой атлетике.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 9-14                                                      | 12-18          | 18-24                                         |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 10                                                                          | 8          |                                                           |                | 2                                             |
|                              |                                                                         | Бег на короткие дистанции                                                   |            |                                                           |                |                                               |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 93-110                                                                      | 108-129    | 141-206                                                   | 144-182        | 203-221                                       |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 72-91                                                                       | 108-129    | 137-152                                                   | 204-224        | 282-298                                       |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 25-41                                                                       | 36-59      | 83-155                                                    | 116-220        | 182-276                                       |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 11-24                                                                       | 15-29      | 25-58                                                     | 39-83          | 66-121                                        |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 3-9        | 13-39                                                     | 22-66          | 58-121                                        |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2-6                                                                         | 2-7        | 8-26                                                      | 17-41          | 25-55                                         |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4        | 4                                                         | 5-6            | 6                                             |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3-4                                                       | 5-6            | 6                                             |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-368    | 414-644                                                   | 552-828        | 828-1104                                      |

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                   |                                                      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствовани<br>я спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |            |                                                              |                   |                                                      |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех<br>лет                                               | Свыше трех<br>лет |                                                      |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                   |                                                      |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 9-14                                                         | 12-18             | 18-24                                                |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                   |                                                      |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3                 | 4                                                    |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                   |                                                      |
|                              |                                                                         | 10                                                                          | 8          |                                                              |                   | 2                                                    |
|                              |                                                                         | Бег на средние и длинные дистанции                                          |            |                                                              |                   |                                                      |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 93-110                                                                      | 108-129    | 248-322                                                      | 270-323           | 166-177                                              |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 72-91                                                                       | 108-129    | 54-75                                                        | 110-124           | 351-364                                              |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 25-41                                                                       | 36-59      | 58-116                                                       | 83-166            | 141-243                                              |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 11-24                                                                       | 15-29      | 27-58                                                        | 39-83             | 66-121                                               |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 3-9        | 12-39                                                        | 28-87             | 58-132                                               |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2-6                                                                         | 2-7        | 8-26                                                         | 12-33             | 25-55                                                |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4        | 4                                                            | 5-6               | 6                                                    |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3-4                                                          | 5-6               | 6                                                    |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-368    | 414-644                                                      | 552-828           | 828-1104                                             |

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 9-14                                                         | 12-18          | 18-24                                            |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 10                                                                          | 8          |                                                              | 2              |                                                  |
|                              |                                                                         | метание                                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 93-110                                                                      | 108-129    | 141-206                                                      | 149-174        | 203-221                                          |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 72-91                                                                       | 108-129    | 137-152                                                      | 188-212        | 282-298                                          |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 25-41                                                                       | 36-59      | 83-155                                                       | 116-215        | 182-276                                          |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 11-24                                                                       | 15-29      | 25-58                                                        | 39-83          | 66-121                                           |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 3-9        | 13-39                                                        | 33-91          | 58-121                                           |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2-6                                                                         | 2-7        | 8-26                                                         | 17-41          | 25-55                                            |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4        | 4                                                            | 5-6            | 6                                                |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3-4                                                          | 5-6            | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-368    | 414-644                                                      | 552-828        | 828-1104                                         |

**Годовой учебно-тренировочный план по плаванию.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-9        | 12-14                                                        | 16-18          | 20-28                                            |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 15                                                                          |            | 12                                                           |                | 7                                                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 114-152                                                                     | 138-207    | 237-262                                                      | 236-265        | 181-232                                          |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 37-47                                                                       | 63-95      | 144-148                                                      | 221-248        | 368-515                                          |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 37-52                                                                       | 47-66      | 97-116                                                       | 132-137        | 166-232                                          |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 13-19                                                                       | 17-23      | 39-52                                                        | 48-50          | 46-65                                            |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 4-9        | 17-32                                                        | 74-83          | 110-155                                          |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2                                                                           | 3-8        | 11-26                                                        | 15-33          | 37-77                                            |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4        | 4                                                            | 5-6            | 6                                                |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3-4                                                          | 5-6            | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-414    | 552-644                                                      | 736-828        | 920-1288                                         |



**Годовой учебно-тренировочный план по пулевой стрельбе.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |         |                                                              |         |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |         | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |         | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |         |                                                              |         |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |         |                                                              |         |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-8     | 12-14                                                        | 14-18   | 20-24                                            |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |         |                                                              |         |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2       | 3                                                            | 3       | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |         |                                                              |         |                                                  |
|                              |                                                                         | 8                                                                           |         | 6                                                            |         | 2                                                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 77-86                                                                       | 83-103  | 116-121                                                      | 109-124 | 117-144                                          |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 58-83                                                                       | 69-90   | 166-174                                                      | 161-199 | 138-166                                          |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 29-42                                                                       | 72-92   | 193-220                                                      | 258-315 | 423-463                                          |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 37-55                                                                       | 41-59   | 35-37                                                        | 29-50   | 55-76                                            |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 4-11    | 28-58                                                        | 64-99   | 129-177                                          |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2-6                                                                         | 3-7     | 7-26                                                         | 13-29   | 46-66                                            |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4     | 4                                                            | 5-6     | 6                                                |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2       | 3-4                                                          | 5-6     | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-368 | 552-644                                                      | 644-828 | 920-1104                                         |

**Годовой учебно-тренировочный план по самбо.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 8-12                                                      | 12-16          | 18-22                                         |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                         | 12                                                                          |            | 6                                                         |                | 2                                             |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 73-94                                                                       | 97-129     | 88-138                                                    | 132-149        | 112-125                                       |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 31-42                                                                       | 39-46      | 74-110                                                    | 132-148        | 207-233                                       |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 68-91                                                                       | 97-125     | 125-171                                                   | 149-206        | 199-227                                       |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 27-33                                                                       | 30-40      | 52-75                                                     | 94-132         | 207-273                                       |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2-6                                                                         | 6-15       | 15-33                                                     | 22-52          | 50-81                                         |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2-6                                                                         | 3-7        | 7-17                                                      | 13-37          | 41-61                                         |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2-4        | 4                                                         | 5-6            | 6                                             |
| 8.                           | Мед.обследование                                                        | 2                                                                           | 2          | 3-4                                                       | 5-6            | 6                                             |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207-276                                                                     | 276-368    | 368-552                                                   | 552-736        | 828-1012                                      |

**Годовой учебно-тренировочный план по ушу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8      | 8 - 14                                                       | 12 - 18        | 16 - 24                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
| 10                           |                                                                         | 8                                                                           |            | 2                                                            |                |                                                  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 104 – 142                                                                   | 138 – 159  | 158 – 236                                                    | 144 – 188      | 258 – 331                                        |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 41 – 55                                                                     | 55 – 81    | 74 – 142                                                     | 143 – 166      | 184 – 188                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 46 – 58                                                                     | 66 – 96    | 88 – 161                                                     | 193 – 315      | 194 – 342                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 10 – 14                                                                     | 11 – 22    | 12 – 32                                                      | 17 – 50        | 29 – 66                                          |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -          | 26 – 58                                                      | 39 – 91        | 44 – 110                                         |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2 – 3                                                                       | 2 – 4      | 3 – 4                                                        | 6              | 15 – 55                                          |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 – 4      | 4 – 6                                                        | 5 – 6          | 6                                                |
| 8.                           | Мед.обследование                                                        | 2                                                                           | 2          | 3 – 5                                                        | 5 – 6          | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368  | 368 - 644                                                    | 552 - 828      | 736 - 1104                                       |

**Годовой учебно-тренировочный план по футболу.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|                              |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8      | 10 - 12                                                      | 12 - 16        | 16 - 18                                          |
|                              |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|                              |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|                              |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
| 14                           |                                                                         | 12                                                                          |            | 6                                                            |                |                                                  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                             | 32 - 43                                                                     | 43 - 55    | 69 - 83                                                      | 84 - 111       | 74 - 80                                          |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | -                                                                           | -          | 37 - 44                                                      | 55 - 75        | 66 - 75                                          |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 97 - 138                                                                    | 119 - 166  | 161 - 199                                                    | 99 - 133       | 88 - 91                                          |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 4 - 6                                                                       | 14 - 16    | 41 - 44                                                      | 66 - 81        | 147 - 157                                        |
| 5.                           | Интегральная подготовка                                                 | 68 - 83                                                                     | 94 - 118   | 95 - 116                                                     | 144 - 199      | 199 - 248                                        |
| 6.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | -          | 41 - 44                                                      | 50 - 66        | 90 - 99                                          |
| 7.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 2                                                                           | 2 - 7      | 9 - 11                                                       | 44 - 59        | 60 - 66                                          |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4      | 4 - 6                                                        | 5 - 6          | 6                                                |
| 9.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3 - 5                                                        | 5 - 6          | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368  | 460 - 552                                                    | 552 - 736      | 736 - 828                                        |

**Годовой учебно-тренировочный план по полиатлону.**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
|          |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|          |                                                                         | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                                  |
|          |                                                                         | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |                                                  |
|          |                                                                         | 6 - 8                                                                       | 8 - 9      | 9 - 14                                                       | 14 - 18        | 18 - 24                                          |
|          |                                                                         | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                                  |
|          |                                                                         | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                                |
|          |                                                                         | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |                                                  |
|          |                                                                         | 10                                                                          |            | 8                                                            |                | 2                                                |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                             | 179 - 246                                                                   | 191 - 207  | 173 - 244                                                    | 206 - 248      | 149 - 189                                        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                                       | 49 - 66                                                                     | 110 - 115  | 132 - 197                                                    | 244 - 306      | 347 - 441                                        |
| 3.       | Техническая и тактическая подготовка                                    | 23 - 27                                                                     | 31 - 37    | 44 - 90                                                      | 90 - 106       | 140 - 176                                        |
| 4.       | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 16 - 20                                                                     | 22 - 33    | 37 - 70                                                      | 47 - 66        | 81 - 143                                         |
| 5.       | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 5 - 8      | 12 - 19                                                      | 32 - 57        | 66 - 88                                          |
| 6.       | Восстановительные мероприятия                                           | 5                                                                           | 5 - 8      | 9 - 13                                                       | 15 - 33        | 33 - 55                                          |
| 7.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4      | 4 - 6                                                        | 5 - 6          | 6                                                |
| 8.       | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2          | 3 - 5                                                        | 5 - 6          | 6                                                |