

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса (района)» Республики Саха (Якутия)

«СОГЛАСОВАНО»
Глава МО «Чурапчинский улус (район)»
 А.Т. Ноговицын
« ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса (района)» РС(Я)
 Я.П. Оконешиников
« ____ » _____ 20__ г.

Принято тренерским советом № ____
от « ____ » _____ 2019 год.

Образовательная программа на 2019 – 2025 годы

с. Чурапча 2019 г.

Пояснительная записка

Одним из учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности являются детско-юношеские спортивные школы. Детско-юношеская спортивная школа призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта.

Детско-юношеская школа как часть системы дополнительного образования детей — это необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. И ценность их в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования и помогают ребятам в профессиональном самоопределении, способствуют реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте – в школе.

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне ДЮСШ возможно лишь при условии программно-целевого управления ее развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая образовательная программа является нормативно - управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса (района)».

1. Общие сведения об образовательном учреждении

Полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса (района)» Республики Саха (Якутия).

Юридический адрес (место нахождения): 678670, Россия, Республика Саха (Якутия), Чурапчинский улус (район) с. Чурапча, ул. Ленина, 46.

Почтовый адрес Учреждения: 678670, Россия, Республика Саха (Якутия), Чурапчинский улус (район) с. Чурапча, ул. Ленина, 46.

Образовательная организация имеет:

Лицензию № 2033 от 07 марта 2017 г. на право осуществления дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности.

2. Концептуальная и нормативно-правовая база

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной школы традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность спортивных школ как учреждений дополнительного образования

регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г. № 1008.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03 (зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2003, рег. № 4594)
4. Закон РФ «О физической культуре и спорте» и др.

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса (района)» руководствуется в своей деятельности федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего органа управления образованием, порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Законами Республики Саха (Якутия), Уставом МО «Чурапчинский улус (район)», решениями улусного Совета депутатов МО «Чурапчинский улус (район)», постановлениями и распоряжениями Главы МО «Чурапчинский улус (район)», приказами начальника МКУ УО Чурапчинского улуса (района) и Уставом.

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса (района)» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Образовательная программа и учебный план Учреждения составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.

Основной целью обучения и воспитания, учащихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса (района)» является реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: бокс, вольная борьба, волейбол, национальные виды спорта (мас-рестлинг, якутские прыжки, северное многоборье), пулевая стрельба, настольный теннис, гиревой спорт.

Основными задачами Учреждения является формирование общей культуры, укрепление здоровья учащихся, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям, подготовка перспективных спортсменов для комплектования сборных команд улуса, Республики Саха (Якутия), России, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом. Учреждение призвано обеспечить необходимые условия для личностного развития, адаптации к жизни в обществе, организацию содержательного досуга средствами физической культуры и спорта, развитие базы спортивных сооружений Чурапчинского улуса, обеспечение проведения спортивно-массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития учащихся, снижение заболеваемости.
- Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни учащихся.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий учащихся.
- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- Приобретение учащимися базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта.
- Наличие спортивного результата у учащихся.
- Повышение уровня социализации учащихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).
- Повышение уровня нравственности учащихся (культура поведения и построение отношений).
- Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
- Профессиональное самоопределение учащихся ДЮСШ.
- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений среди детей и подростков.

3. Основные принципы, с помощью которых будет реализована образовательная программа

Процесс обучения в МБУДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса (района)» строится с учетом интересов и потребностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, влияющих на формы и методы преподавания и обучения и предполагающих взаимодействие личностей тренера-преподавателя и учащегося, основанное на следующих принципах:

1. Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе

преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип сотрудничества – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.

4. Принцип целостности – предполагает организации образовательного процесса, отбор его содержания и средств таким образом, чтобы они были «сообразны» цели, находились в зависимости от нее, были в соответствии с поставленными задачами.

5. Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направляемых на решение определенной педагогической задачи.

6. Принцип гуманизма – в центре внимания тренера-преподавателя и учреждения – личность ребенка, который стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыт для восприятия нового опыта, имеет право и способен на собственный выбор в различных жизненных ситуациях, может получить защиту и поддержку.

7. Принцип личностно-ориентированного подхода – выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношении к ребенку как к субъекту собственного развития, опора в воспитании на всю совокупность знаний о человеке, на естественный процесс саморазвития формирующей личности, нацеливает педагога на изучение личности ребенка и организацию образовательного процесса на основе интересов и пожеланий детей.

8. Принцип индивидуализации – предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей каждого обучаемого и создание условий для индивидуального развития.

9. Принцип дифференциации – предполагает выстраивание учебно-тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.

10. Важнейшим принципом является добровольный выбор ребенком вида деятельности, педагога по интересам в соответствии со своими желаниями и потребностями, создание ситуации успеха для каждого.

4. Кадровое обеспечение

В спортивной школе работают высококвалифицированные специалисты.

На начало 2018-2019 учебного года всего работают 20 тренеров-преподавателей, директор – 1, заместитель директора по УР – 1, заместитель директора по ВР – 1.

Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ приведена в таблице. №1.

Табл.№1. Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ.

Кадровый состав

Педагогические работники	Всего	Квалификационные категории				
		Высшая	1	СЗД	Без категории	
Тренер-преподаватель	20	7 (35%)	2 (10%)	10 (50%)	1 (5%)	
Образовательный ценз						
Педагогические работники	Всего	Высшее специальное	Высшее	Средне специальное	Среднее	
Тренер-преподаватель	20	17 (85%)	0	3 (15%)	0	
Стаж работы в качестве педагога						
Педагогические работники	Всего	до 2 лет	от 2 до 5 лет	от 5 до 10 лет	от 10 до 20 лет	от 21 и более лет
Тренер-преподаватель	20	1 (5%)	10 (50%)	6 (30%)	3 (15%)	0

Награды имеют:

- ◎ Отличник народного просвещения РСФСР – 1;
- ◎ Отличник образования РС (Я) – 2;
- ◎ Отличник Физической культуры и спорта РС (Я) – 3;

Возраст педагогов

- до 25 лет – 1 педагог (5%);
- от 25 – 35 лет – 6 педагогов (30%);
- от 35 – 55 лет – 11 педагогов (55%);
- старше 55 лет – 2 педагога (10 %)

Средний возраст педагогов составляет 44 года. Коллектив находится в мобильном возрасте, способствующем инициативе и творчеству.

5. Содержание образовательной деятельности

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования детей, обеспечивает взаимодействие трех равноправных субъектов образовательной деятельности: учащихся, родителей (законных представителей), педагогов (тренера – преподаватели), соответствует целям и задачам образовательного процесса.

Основные приоритетные направления:

- качественное обеспечение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым учащимся в соответствии со своими возможностями и способностями;
- валеологическое воспитание, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни,
- патриотическое воспитание, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину;
- этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

6. Набор обязательных учебных программ

Занятия в ДЮСШ проводятся на основе примерных учебных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере Физической культуры и спорта, и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования.

В образовательном процессе спортивной школы реализуются примерные учебные программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу, вольной борьбе, волейболу, пулевой стрельбе, национальных видов спорта (мас-рестлинг, национальные прыжки, северное многоборье), лыжных гонок, настольного тенниса.

Организация учебно-тренировочных занятий проводится на основе следующих примерных программ по видам спорта:

№	Вид спорта	Данные о программе
1	Северное многоборье	Автор: И.А. Семенова, М.М. Сахбутдинова, И.И. Портнягина, В.В. Пономарева Труды: В.П. Кочнева, Х.Д.Н Ооржак, В.И. Прокопенко
2	Настольный теннис	Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Издательство Советский спорт, 2007. -145с.
3	Волейбол	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Издательство Советский спорт, 2007. -112с.
4	Вольная борьба	Вольная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Издательство Советский спорт, 2003. -216с.
5	Бокс	Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Издательство Советский спорт, 2007. -72с.
6	Якутские национальные прыжки	Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ . Издательство Советский спорт, 2005. -104с. Автор: Кочнев В.П. Национальные виды спорта РС (Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство:

		«Якутполиграфиздат»,1992. – 94с. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР и ШВСМ . Издательство Советский спорт,2005. -104с. Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС(Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство: «Якутполиграфиздат»,1992. – 94с.
7	Мас-рестлинг	Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС (Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство: «Якутполиграфиздат»,1992. – 94с.
8	Гиревой спорт	
10	Фитнес-аэробика	

На основе данных примерных программ по видам спорта в школе тренерами-преподавателями разрабатываются и реализуются адаптированные и модифицированные программы спортивной подготовки (образовательные программы) по этапам подготовки на каждый учебный год

❖ все программы соответствуют основным функциям:

- фиксируют содержание образования на уровне этапа подготовки и вида спорта;
- определяют ход и особенности образовательного процесса;
- определяют объекты контроля и критерии оценки степени обученности учащихся;
- служат нормативными документами внутри образовательной организации.

❖ структура и содержание программ соответствуют возрастным границам этапов подготовки: спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки, учебно-тренировочного и спортивного совершенствования

❖ основными показателями выполнения требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- обязательное участие в соревнованиях (кроме групп СОГ);
- выполнение разрядных нормативов;
- овладение знаниями теории в избранном виде спорта и практическими навыками проведения соревнований;

7. Особенности образовательного процесса

Образовательная деятельность учреждения строится с учетом запросов детей, потребностей семьи, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность учебного года осуществляется круглогодично из расчета 40 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно 12 недель (участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, занятия по индивидуальным планам учащихся, спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, инструкторско-судейская практика).

8. Основными формами работы являются:

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

9. Организационно – педагогическая структура ДЮСШ

I.ЭТАПЫ

• спортивно-оздоровительный этап;	• этап начальной подготовки;	• учебно-тренировочный этап;	• этап спортивного совершенствования.
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------------

II.СОРЕВНОВАНИЯ

Внутришкольные	Районные (улуусные)	Республиканские	Российские, международные
----------------	---------------------	-----------------	---------------------------

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ функционируют 9 спортивных залов, в следующих населенных пунктах:

- с. Чурапча – Спортивный зал ДЮСШ, многофункциональный спортивный комплекс им. А.И. Федотова, Культурно-спортивный комплекс им. А.К. Софронова, 2 спортивных зала на базе общеобразовательных школ ЧСОШ им. С.А. Новгородова, ЧСОШ им. И.М. Павлова;
- с. Хатылы – спортивный зал на базе Хатылынской СОШ им. В.С. Соловьева-БолотБотура;
- с. Ожулун – Культурно-спортивный комплекс, с. Ожулун;
- с. Дирин – Спортивный комплекс им. П.Т. Пинигина, с. Дирин;
- с. Хадар – спортивный зал на базе Хадарской СОШ им. С.Д. Флегонтова;
- с. Мугудай – культурно-спортивный комплекс с. Мугудай;
- с. Кытанах – спортивный зал на базе Кытанахской СОШ им. В.С. Яковлева-Далана;
- с. Чурапча – легкоатлетический манеж ГБОУ «ЧГИФКиС»;

Организация многолетней подготовки спортсменов предусматривает четыре относительно законченных этапа, причем задачи, решаемые на этапах подготовки, взаимосвязаны.

Многолетняя подготовка юных спортсменов делится на четыре этапа:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования.

Этап подготовки	Период подготовки (лет)	Направленность деятельности
Спортивно оздоровительный	Весь период	Массовый спорт
Начальной подготовки	До 3 лет	Базовое образование
Учебно-тренировочный	До 5 лет	Базовое и углубленное образование
Спортивное совершенствование	До 3 лет	Спорт высоких достижений

Цели, задачи и содержание учебных групп определяются на основе модифицированных образовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

Для осуществления образовательного процесса учреждение разрабатывает годовой учебный план, годовой календарный план соревнований, расписание учебных занятий.

10. Условия зачисления в спортивную школу

11. Условия зачисления в ДЮСШ (правила приема граждан) осуществляется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г. № 1008.

12. К освоению образовательных программ допускаются любые лица без противопоказаний по состоянию здоровья с учетом программ по видам спорта и минимального возраста зачисления.

13. Для поступления в ДЮСШ требуется заявление от родителей медицинская справка от врача, о том, что учащийся допущен к тренировкам по данному виду спорта.

14. Администрация школы может отказать гражданам в приеме их детей в образовательное учреждение:

- по причине несоответствия возраста;
- при наличии медицинских противопоказаний.

11. Порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения

1. Спортивно-оздоровительная группа формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

2. Группа начальной подготовки первого года обучения формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах начальной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

3. В учебно-тренировочную группу, как правило, зачисляются только практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

4. Основным условием перевода учащихся на следующий этап обучения является (в том числе досрочно): выполнение требований КПН (контрольно - переводных нормативов) по разделам ОФП и СФП и выполнение спортивных разрядов в соответствии с этапом спортивной подготовки (итоговая аттестация).

5. Также на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП и по итогам выступлений в соревнованиях по ходатайству тренерского совета или заведующего филиалами, а также тренеров-преподавателей учащиеся могут быть досрочно переведены в другие этапы спортивной подготовки.

6. Аттестация учащихся ДЮСШ проводится во втором полугодии учебного года – май-июнь.

7. Учащимся, не выполнившим требования норм КПН, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе обучения или в спортивно-оздоровительных группах.

8. Учащиеся, не освоившие образовательную программу, к обучению на следующий этап не допускаются.

9. Учащиеся, не выполнившие КПН по одному из разделов по решению педагогического или тренерского совета, могут быть переведены на следующий этап обучения условно, с передачей КПН в сентябре - октябре учебного года.

10. Формы проведения аттестации: тестирование развития общих и специальных физических качеств ОФП и СФП.

Это различные виды бега, прыжки в длину с места, в высоту с места, отжимания и подтягивания, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку по видам спорта. Задания составлены согласно сложности по годам обучения.

12. Отчисление учащихся из спортивной школы

Учащиеся могут быть отчислены из ДЮСШ в следующих случаях:

1. Заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего в связи с переменной места жительства, личное желание ребенка или его родителей;

2. На основании медицинского заключения о состоянии здоровья, препятствующего дальнейшему обучению в ДЮСШ;

3. За систематические пропуски занятий (более 2 месяцев подряд) без уважительной причины;

4. Окончание обучения по общеобразовательной программе по избранному виду спорта;

5. В связи с переводом в другое учебное заведение физкультурно-спортивной направленности.

6. За невыполнение обязанностей по повышению теоретической, общей и специальной физической подготовки, совершенствованию спортивного мастерства, выполнению учебных планов и программ;

7. За невыполнение установленных контрольно-переводных нормативов, индивидуальных планов подготовки и участия в соревнованиях;

8. За несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований;

9. За проявление неуважения чести и личного достоинства тренеров-преподавателей, учащихся, работников ДЮСШ;

10. За совершение противоправных действий, грубых и неоднократных нарушений правил поведения;

11. За неаккуратное и небрежное отношение к имуществу ДЮСШ;
12. За использование методов и применение веществ, способствующих повышению работоспособности и запрещённых для использования решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных спортивных организаций;
13. За препятствие проведению допингового контроля;
14. За несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;
15. За нарушение правил поведения учащихся ДЮСШ.
16. отчисление может производиться после окончания этапа подготовки или в течение учебного года.
17. Отчисление учащегося производится на основании решения педагогического или тренерского совета ДЮСШ, по заявлению родителя (законного представителя) или учащегося, заведующего филиалами или тренера-преподавателя по спорту с указанием причины выбытия.
18. Не допускается отчисление учащегося во время болезни.

13. Восстановление учащегося в ДЮСШ

1. Восстановление учащегося в ДЮСШ на обучение производится в порядке, установленном правилах для приёма в ДЮСШ.
2. Восстановление учащегося имеющего стаж спортивной подготовки, спортивный разряд и спортивный результат в соревнованиях осуществляется на основании правил приема и порядка перевода учащихся на каждый последующий год обучения в ДЮСШ

14. Режим работы Учреждения

1. Учебные занятия начинаются согласно утвержденных директором ДЮСШ графиков занятий. По заявлению родителей (законных представителей) учащихся время занятий может быть изменено.
2. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:¹
 - На спортивно-оздоровительном этапе два академических часа.
 - На этапе начальной подготовке два академических часа
 - На учебно-тренировочном этапе трех академических часов.
 - В группах, где нагрузка составляет более 20 часов, возможно проведение двух тренировок в день.Академический час в ДЮСШ составляет 45 минут.
6. Окончание занятий в ДЮСШ должно быть не позднее 20.00 ч. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

¹ п.10.6 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

7. Учреждение работает по шестидневной рабочей неделе. Занятия учащихся в ДЮСШ могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.
8. После 30–45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями².
9. Режим учебно-тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.
10. В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать:
- 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;
 - 9 часов на этапе начальной подготовки;
 - 18 часов на учебно-тренировочном этапе;
 - 28 часов на этапе спортивного совершенствования.
- Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.
11. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.
12. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется на основе примерных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере Физической культуры и спорта и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования.

15. Содержание учебно-тренировочного процесса

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения, исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Основной особенностью является: наличие разных уровней образования на всех четырех этапах, которые позволяют в большей степени учитывать индивидуальные особенности детей, определяют *конкретные задачи на определенном этапе деятельности*.

² п.8.2.6. СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

1. На *спортивно-оздоровительном этапе (СОГ)* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

При обучении и развитии детей на данной ступени предполагается формировать:

- познавательный интерес, положительное отношение к занятиям
- достаточный уровень произвольности поведения;
- умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, успешно входить в коллектив, выполнять совместную деятельность.

В спортивно-оздоровительной группе (СОГ) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, для достижения занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную деятельность гармонически развитой личности.

2. На *этапе начальной подготовки (ГНП)* ставится задача привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Содержание образования на данной ступени должно способствовать созданию развивающей среды для раскрытия потенциальных возможностей личности, вызвать положительное отношение к данному виду деятельности, обеспечить развитие личности, дать базовые знания, умения и навыки. В основе его будет решение проблем спортивного роста, развития физической индивидуальности каждого ребенка.

Необходимым условием этого является благополучие ребенка на занятиях, чувство комфортности и уверенности в том, что он состоится, сумеет реализовать себя и добиться ожидаемых результатов.

3. На *учебно-тренировочном этапе (УТТ)* подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышая уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

4. На *этапе спортивного совершенствования (СС)* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов

для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РС (Я) и России.

Основное направление – подготовка и успешное участие в соревнованиях. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и повышается надежность в экстремальных условиях спортивных состязаний. В группах спортивного совершенствования третьего года обучения основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальному плану.

16. Контролирующие материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. К ним относятся контрольные упражнения и соревнования, которые соответствуют заявленным целям и стандартам по реализуемым программам.

Они направлены для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей); результаты выступлений в соревнованиях.

17. Критерии оценки деятельности тренеров - преподавателей

Спортивно-оздоровительный и начальный этап подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения обучающимися вопросов гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап подготовки - состояние здоровья воспитанников, уровень их физического развития и функционального состояния, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта.

Этап спортивного совершенствования — уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступления в соревнованиях регионального и федерального уровней.

18. Методическая часть образовательной программы

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по видам спорта, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

19. Организационно-методические основы планирования

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, переводящих в ту или иную группу. Большое значение при переводе в группы имеет двигательный опыт, а также координационные способности. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития

тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

20.Связь этапов подготовки с сенситивными периодами

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более

рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+									
	+	+					+	+	+	+
							+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

21. Модель выпускника МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса:

Модель выпускника МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности организации и семьи, характеризующий их представления

о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Основу модели выпускника составляет система отношений личности к таким ценностям, как: Человек, Труд, Общество, Знание, Искусство, Природа, Здоровье, Мир. Данная система отношений имеет следующие ориентиры:

1. Личность учащегося выполняет интегрирующую роль в МБУ ДО«ДЮСШ Чурапчинского улуса (района)» РС(Я) (всестороннее развитие, выявление способностей и одаренностей, их развитие);
2. Модель выпускника выступает в качестве основного критерия эффективности воспитательно-образовательного процесса, отражающая результативность образовательно-воспитательной среды.
3. Модель выпускника складывается из описания пяти основных потенциалов личности ребенка: духовного, познавательного, нравственного (ценностного), коммуникативного, физического.

Схематично модель выпускника выглядит следующим образом:

Подготовка: знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта.

Знания: теоретических основ по физическому воспитанию.

Умения: предвидеть конечный результат своей деятельности; адекватно оценивать свою деятельность; работа в нерегламентированном режиме; оперативно принимать ответственные решения.

Качества: способность к самосовершенствованию; инициативность; мобильность; коммуникативность; ответственность; креативность (оригинальность мышления); универсализм.

Опыт (по виду подготовки): участие в соревнованиях различного уровня; инструкторско-судейская практика.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в ВУЗы и в ССУЗы.

Учебный план.

Учебный план регламентирует процесс образования в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей МБУ ДО«ДЮСШ Чурапчинского улуса (района)» РС(Я).

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет реализацию образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: бокс, вольная борьба, волейбол, настольный теннис, якутские национальные прыжки, мас-рестлинг, северное многоборье, пулевая стрельба, гиревой спорт, фитнес-аэробика.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность годового плана работы 52 недели:

- 1) Учебно-тренировочные занятия – 40 недель;
- 2) Спортивно-оздоровительный лагерь, спортивно-тренировочные сборы и организация спортивно-массовых мероприятий в летний период - 12 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – четырех академических часов при менее чем четырех разовых тренировочных занятиях в неделю.

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в следующих формах:

- групповые, учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

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

22. Образовательные программы:

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся: по учебной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), утвержденным Госкомспортом РФ по физкультуре и спорту.

Программы по видам спорта подготовлены на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, Типового-плана проспекта учебной программы для спортивных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории по видам спорта. Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность учащихся, направлены на достижение определенных необходимых целей:

- Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще.

- Приказ Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «О утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»

- Укрепления здоровья, повышения уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.

- Освоение основных элементов техники и тактики по видам спорта для достижения максимальных и стабильных результатов.

- Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно-координационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики по видам спорта в соревновательных условиях.

- Формирование личностных качеств, необходимых спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

- Повышения уровня знаний в области материальной части оружия (стрелковые виды спорта), снаряда (лыжные гонки, легкая атлетика), мер безопасности при обращении с ним и приобретения навыков устранения неполадок.

- Овладение навыками инструкторской и судейской практики.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. Для этого контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы:

- спортивно оздоровительная группа (СОГ);

- группа начальной подготовки (ГНП);

- учебно-тренировочные группы (УТГ);
- спортивного совершенствования (СС);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На *спортивно-оздоровительном этапе (СОГ)* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

На *этапе начальной подготовки (ГНП)* ставится задача привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На *учебно-тренировочном этапе (УТГ)* подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышая уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

На *этапе спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РС (Я) и России.

В *спортивно-оздоровительной группе (СОГ)* занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, для достижения занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную деятельность гармонически развитой личности.

В *группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочной (УТГ), спортивного совершенствования (СС) первого и второго года обучения* занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

В *группах спортивного совершенствования третьего года обучения* основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальному плану.

Цели, задачи и содержание учебных групп определяются на основе модифицированных образовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы:

Группы подготовки	Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час в нед.)	Учебно-тренировочная нагрузка на 40 недель, часы.	Минимальный возраст для зачисления
Спортивно-оздоровительные группы (по всем видам спорта)					
Для всех видов	Весь период	15 чел.	6 часов	240	6 – 21 лет
1. Северное многоборье					
Начальная подготовка	До года	15 чел.	6 часов	240	9 лет
	Свыше года	15 чел.	9 часов	360	10 лет
Учебно-тренировочная группа	1 год	12 чел.	12 часов	480	12 лет
	2 года	10 чел.	15 часов	600	13 лет
	3 года	10 чел.	18 часов	720	14 лет
	4 года	8 чел.	18 часов	720	15 лет
Спортивное совершенств.	1 год	8 чел.	24 часов	960	15 лет
2. Бокс					
Начальная подготовка	1 год	15 чел.	6 часов	240	10 лет
	2 года	14 чел.	9 часов	360	11 лет
	3 года	14 чел.	9 часов	360	12 лет
Учебно-тренировочная группа	1 год	12 чел.	12 часов	480	13 лет
	2 года	10 чел.	15 часов	600	14 лет
	3 года	10 чел.	18 часов	720	15 лет
Спортивное совершенств.	1 год	6 чел.	24 часов	960	16 лет
3. Пулевая стрельба					
Начальная подготовка	1 год	8– 10 чел.	6 часов	240	11 лет
Учебно-тренировочная группа	1 год	6–8 чел.	9 часов	360	12 лет
	2 года	6 чел.	12 часов	480	13 лет
Спортивное совершенств.	1 год	5 чел.	15 часов	600	14 лет
	2 года	4 чел.	18 часов	720	15 лет
	3 года	3 чел.	24 часов	960	16 лет

4. Фитнес-аэробик					
Начальная подготовка	1 год	8	6 часов	240	7 лет
	2 года	8	9 часов		
Учебно-тренировочная группа	2 года	6 чел.	14 часов	560	8 лет
	2 года	6 чел.	16 часов		
Спортивное совершенств.	2 года	3 чел.	28 часов	1120	14 лет

5. Волейбол					
Начальная подготовка	1 год	15 чел.	6 часов	240	9 лет
	2 года	14 чел.	9 часов	360	
	3 года	14 чел.			
Учебно-тренировочная группа	1 год	12 чел.	12 часов	480	11 лет
	2 года	12 чел.			
	3 года	12 чел.	15 часов	600	15 лет
	4 года	12 чел.	18 часов	720	
	5 года	12 чел.			
Спортивное совершенств.	1 год	12 чел.	24 часов	960	16 лет

6. Настольный теннис					
Начальная подготовка	До 1 года	15 чел.	6 часов	240	6 лет
	Свыше 1 года	14 чел.	9 часов	360	7 лет
Учебно-тренировочная группа	До 1 года	10 чел.	12 часов	480	8 лет
	2 года	8 чел.	15 часов	600	10-12 лет
	3 года				
	4 года	8 чел.	18 часов	720	
Спортивное совершенств.	1 год	6 чел.	24 часов	960	12 лет

7. Вольная борьба					
Начальная подготовка	1 год	15 чел.	6 часов	240	10 лет
	2 года	15 чел.	8 часов	320	
	3 года	15 чел.	9 часов	360	

Учебно-тренировочная группа	1 год	12 чел.	12 часов	480	10 лет
	2 года	10 чел.	15 часов	600	
	3 года	10 чел.	18 часов	720	
Спортивное совершенств.	1 год	8 чел.	24 часов	960	15 лет

8. Мас-рестлинг					
Начальная подготовка	1 год	15 чел.	6 часов	240	9 лет
	2 года	15 чел.			10 лет
	3 года	15 чел.	8 часов	320	11 лет
Учебно-тренировочная группа	1 год	12 чел.	12 часов	480	12 лет
	2 года	10 чел.	15 часов	600	13 лет
	3 года	10 чел.	16 часов	640	14 лет
	4 года	8 чел.	18 часов	720	15 лет
Спортивное совершенств.	1 год	6-8 чел.	24 часов	960	16-17 лет
9. Национальные прыжки					
Начальная подготовка	До 1 года	16 чел.	6 часов	240	11 лет
	Свыше 1 года	15 чел.	10 часов	400	
Учебно-тренировочная группа	1 год	8-12 чел.	12 часов	480	12 лет
	2 года	6-10 чел.	15 часов	600	13 лет
	3 года	5-8 лет	18 часов	720	14 лет
	4 года	4-6 лет	18 часов	720	15 лет
Спортивное совершенств.	1 год	3-4 лет	20 часов	800	16 лет
	2 года	2-3 чел.	24 часов	960	17 лет
10. Гиревой спорт					
Начальная подготовка	1 год	10 лет	6 часов	240	10 лет
	1 год	10 лет	9 часов	360	
Учебно-тренировочная группа	2 года	8 лет	12 часов	480	12 лет
	2 года	8 лет	18 часов	720	12 лет
Спортивное совершенствование	2 года	4 лет	24 часов	960	14 лет

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.