**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБУДО «Холмовская ДЮСШ». Учебный план направлен на достижение основных целей МБУДО «Холмовская ДЮСШ»

– создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУДО «Холмовская ДЮСШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и районных соревнований по видам спорта.

К дополнительным общеобразовательным программам относятся:

- дополнительные общеразвивающие программы,

- дополнительные предпрофессиональные программы,

- программы спортивной подготовки.

 Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

 Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

* пояснительная записка;
* нормативная часть программы (учебный план);
* методическая часть;
* система контроля и зачетных требований;
* перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

* пояснительная записка;
* учебный план;
* методическая часть;
* система контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения программы;

в) программы спортивной подготовки

* пояснительная записка;
* учебный план;
* методическая часть;
* система контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения программы;

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет до 18 лет при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

* **единоборств** (юноши,девушки)–срок реализации весь период;
* **сложно-координационных видов спорта (фитнес-аэробика)** (мальчики,девочки)–срок реализации весь период;
* **циклических видов спорта** (мальчики,девочки)–срок реализации весь период.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы:

* **по командным игровым видам спорта** (юноши,девушки):
* по баскетболу - срок реализации до 8 лет;
* по волейболу – срок реализации до 8 лет;
* **по циклическим видам спорта** (юноши,девушки):по легкой атлетике - срок реализации до 8 лет.

- **по сложно-координационным видам спорта** (фитнес-аэробика) (юноши, девушки) срок реализации до 8 лет.

- **по единоборствам** (кикбоксинг) (юноши, девушки)- срок реализации до 8 лет.

**- по игровым видам спорта н**астольный теннис (юноши, девушки) срок реализации до 8 лет

- **по  комплексным (смешанным)** **видам** **спорта** спортивный туризм (юноши, девушки) срок реализации до 8 лет

Программы спортивной подготовки:

**- по командным игровым видам спорта** (юноши, девушки) мини футбол срок реализации до 8 лет

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

1. Для **обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам** : по фитнес-аэробике, по легкой атлетике, кикбоксингу с 1 сентября по 31 мая (36 недель)

2. Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта с 1 сентября по 31 августа (52 недели) : 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно -оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, учебно-тренировочных сборов:

а) **по командным игровым видам спорта** «Баскетбол», «Волейбол»,

б) **по циклическим видам спорта** «Легкая атлетика»,

в)**по игровым видам спорта** «Настольный теннис»,

г) **по комплексным (смешанным) видам спорта** «Спортивный туризм»

**д) по сложно-координационным видам спорта** (фитнес-аэробика)

**е)** в) **по единоборствам** (кикбоксинг) .

3. Для обучающихся **по программам спортивной подготовки по командным игровым видам спорта** «Мини-футбол» с 1 сентября по 31 августа (52 недели) :46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно -оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

* на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы, программы спортивной подготовки) - 2 академических часов.

Продолжительность учебных занятий (в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189) п. 10.9 продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут (до 45 минут, за исключением групп СОГ- продолжительность 1 занятия в котором не должна превышать 40 минут):

- для учащихся дошкольного возраста – 30 минут (не более 2-х академических часов в день);

- для учащихся начальной, основной и средней школы – 40 минут (не более 2-х академических

часов в учебные дни, 3-х академических часов в выходные и каникулярные дни).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие 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 состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

**Спортивно-оздоровительный этап** (дополнительные общеразвивающие программы сэлементами видов спорта):

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

**Этап начальной подготовки** (дополнительные предпрофессиональные программы, программы спортивной подготовки):

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* выявление задатков и способностей обучающихся;
* освоение основ техники в избранном виде спорта;
* содействие гармоничному формированию растущему организму;
* выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

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

**ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУДО «Холмовская ДЮСШ**

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 14.30 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»). В воскресные дни, кроме (или в место) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия

**Дополнительные общеобразовательные программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование образовательной программы | Численность обучающихся | Группы |
| СОГ 1г.о. | НП 1 г.о. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Легкая атлетика» (1 год и более) | 15 | 15 | --- |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Фитнес-аэробика» (1 год и более) | 51 | 51 | --- |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (1 год и более) | 29 | 29 | --- |
| 4 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по циклическим видам спорта «Легкая атлетика» (до 8 лет) | 42 | -- | 42 |
| 5 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта «Волейбол» (весь период) | 22 |  | 22 |
| 6 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Настольный теннис» (весь период) | 16 |  | 16 |
| 7 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Кикбоксинг» (весь период) | 31 |  | 31 |
| 8 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Фитнес-аэробика» (весь период) | 16 |  | 16 |
| 9 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивный туризм» (весь период) | 20 |  | 20 |
| 10 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта «Баскетбол» | 45 |  | 45 |
| 11 | Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки «Мини-футбол» (весь период) | 46 |  | 46 |
|  | **всего** | 333 | 95 | 238 |

 Понимание необходимости преемственности в образовании ребёнка предполагает интеграцию общего и дополнительного образования для построения его индивидуальной образовательной траектории. Группы комплектуются из числа обучающихся и воспитанников общеобразовательных школ. Программа дополнительного образования детей представляет собой целостную систему работы школы.

В реализации данной образовательной программы участвуют дети: мальчики и девочки от 5 до 18 лет.

В основу плана учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ .

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств й методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальность особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУДО «Холмовская ДЮСШ» 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление образовательной программы | Наименование объединения | Количество групп | Средняя наполняемость | Всего обучающихся | Продолжительность одного занятия (час) | Количество занятий в неделю | Нагрузка в неделю (учебный год) | Срок реализации программы  |
| СОГ | НП-1 | СОГ | НП-1 |
| СОГ | НП |
| СОГ | НП | СОГ | НП |
| Физкультурно-спортивное | «Легкая атлетика» | 1 | 2 | 15-22 | 57 | 1 | 2 | 4 | 6 | 4/144 | 12/552 | 1 год и более | До 3 лет |
| «Фитнес-аэробика» | 3 | 1 | 15-20 | 67 | 1 | 2 | 12 | 3 | 12/432 | 6/276 | 1 год и более | До 3 лет |
| «Кикбоксинг» | 2 | 2 | 10-15 | 60 | 1 | 2 | 8 | 6 | 8/288 | 12/552 | 1 год и более | До 3 лет |
| Настольный теннис» |  | 1 | 12-15 | 16 |  | 2 |  | 3 |  | 6/276 |  | До 3 лет |
| «Баскетбол» |  | 2 | 15-22 | 45 |  | 2 |  | 6 |  | 12/552 |  | До 3 лет |
| «Волейбол» |  | 1 | 15-22 | 22 |  | 2 |  | 3 |  | 6/276 |  | До 3 лет |
| «Спортивный туризм» |  | 1 | 15-20 | 20 |  | 2 |  | 3 |  | 6/276 |  | До 3 лет |
| «Мини-футбол» |  | 2 | 15-22 | 46 |  | 2 |  | 6 |  | 12/552 |  | До 3 лет |
| ВСЕГО |  | **6** | **12** |  | **333** |  |  | **24** | **36** | **24/****3456** | **72/****19872** |  |  |
| вакансии |  | **---** | **---** |  |  |  |  |  |  | **---** | **---** |  |  |
| ИТОГО часов в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» |  | **6** | **12** |  | **333** | **1** | **2** | **24** | **36** | **24/****3456** | **72/****19872** |  |  |

***Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической спортивной подготов*ке**

|  |
| --- |
| **Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы** |
| Наименование этапа обучения | Год обучения | Вид спорта (элементы вида спорта) | Возраст зачисления | Мин. число обучающихся в группе | Оптимальное число обучающихся в группе | Максимальное число обучающихся в группе | Макс. количество часов в неделю | Требования по физ., тех., спорт. подготовке на конец года |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | «Фитнес-аэробика» | 5 | 12 | 12 | 15 | 4 | Прирост показателей ОФП |
| «Легкая атлетика» | 7 | 12 | 12 | 15 | 4 |
| «Кикбоксинг» | 6,5 | 12 | 12 | 15 | 4 |
| **Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы** |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | Баскетбол | 8 | 12 | 15 | 22 | 6 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Волейбол  | 8 | 12 | 15 | 22 | 6 |
| Фитнес-аэробика | 7 | 12 | 15 | 22 | 6 |
| Легкая атлетика | 9 | 15 | 20 | 22 | 6 |
| Кикбоксинг | 8 | 15 | 18 | 22 | 6 |
| Настольный теннис | 8 | 12 | 15 | 15 | 6 |
| Спортивный туризм | 9 | 15 | 18 | 22 | 6 |
| Свыше 1 года | Баскетбол | 8 | 12 | 15 | 22 | 6 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Волейбол  | 8 | 12 | 15 | 22 | 6 |
| Фитнес-аэробика | 7 | 12 | 15 | 22 | 6 |
| Легкая атлетика | 9 | 15 | 20 | 22 | 6 |
| Кикбоксинг | 8 | 15 | 18 | 22 | 6 |
| Настольный теннис | 8 | 12 | 15 | 15 | 6 |
| Спортивный туризм | 9 | 15 | 18 | 22 | 6 |
| **Дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | Мини-футбол | 8 | 15 | 20 | 23 | 6 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Свыше 1 года | Мини-футбол | 8 | 15 | 20 | 23 | 6 |

**Расшифровка распределения учебной нагрузки среди тренеров-преподавателей на 2020-2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. тренера-преподавателя /тренера | Вид спорта | Группы спортивно –оздоровительного этапа | Группы начальной подготовки | Количество групп | Количество обучающихся | Количество часов в неделю |
| сог | нп | СОГ | НП |
| Воробьева Екатерина Сергеевна | Фитнес-аэробика | СОГ-1 |  | 1 | -- | 20 | 4 |  |
| Жилявичюс Анастасия Алексеевна | Фитнес -аэробика | СОГ-1 | НП-1 | 2 | 1 | 47 | 8 | 6 |
| Легкая атлетика | СОГ-1 | -- | 1 | - | 15 | 4 |  |
| Раджабов Эргаш Аюбович | кикбоксинг | СОГ-1 | НП-1 | 2 | 2 | 60 | 8 | 12 |
| Алексеенкова Наталья Анатольевна | Легкая атлетика | -- | НП-1 |  | 1 | 23 | -- | 6 |
| Баскетбол | --- | НП-1 |  | 1 | 25 | -- | 6 |
| Шарикова Алла Леонидовна | баскетбол | --- | НП-1 |  | 1 | 20 | --- | 6 |
| Кожемякина Татьяна Николаевна | Настольный теннис | --- | НП-1 | -- | 1 | 16 | --- | 6 |
| Костюк Надежда Андреевна | Спортивный туризм | --- | НП-1 | -- | 1 | 20 | --- | 6 |
| Фроленкова Виктория Леонидовна | Волейбол  | --- | НП-1 | --- | 1 | 22 | -- | 6 |
| Муратов Александр Александрович | Легкая атлетика | --- | НП-1 | -- | 1 | 19 | -- | 6 |
| Ченцов Сергей Анатольевич | Мини-футбол | -- | НП-1 | -- | 1 | 23 | -- | 6 |
| Козлов Олег Николаевич | Мини-футбол | -- | НП-1 | -- | 1 | 23 | -- | 6 |
| **Всего**  |  |  |  | **6** | **12** | **333** | **24** | **72** |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ»**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 36 недель**

**для спортивно –оздоровительных групп**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** |  |  |  |
| 1 | Краткий обзор истории кикбоксинга в России и за рубежом | 1 | 1 | - |
| 2 | Краткие сведения о строении и функции организма | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиена, питание и режим для спортсмена | 1 | 1 | - |
| 4 | Основы техники и тактики кикбоксинга | 3 | 3 | - |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 6 | Разбор проведенных боев | 3 | 3 | - |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 8 | Травмы в кикбоксинге и их профилактика | 3 | 3 | - |
| 9 | Правила соревнований и методика судейства | 2 | 2 | - |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - |
| 11 | Оборудование и инвентарь и уход за ним | 1 | 1 | - |
| **ИТОГО** | **20** | **20** | - |
| **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 34 | - | 34 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 46 | - | 46 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 4 | Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования | 4 | - | 4 |
| **ИТОГО** | 124 |  | 124 |
| **всего** | **144** | **20** | **124** |

**Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 36 недель**

**для спортивно –оздоровительных групп**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 8 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 7 | 13 |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 16 | 34 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 40 | 10 | 30 |
| 6 | Контрольные испытания | 10 | 2 | 8 |
|  | Итого  | 144 | 45 | 99 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 36 недель**

**для спортивно –оздоровительных групп**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка |  |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития легкой атлетики | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Питание, самоконтроль | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Оказание первой медицинской помощи при травмах | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Правила соревнований | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Основные средства восстановления | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Промежуточная и итоговая аттестация | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 70 |  | 70 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 34 |  | 34 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 26 |  | 26 |
| 5. | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)Промежуточная и итоговая аттестация | 6 |  | 6 |
|  | **ИТОГО** | **144** | **8** | **136** |
|  |  |  |  |  |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по волейболу**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 52 недели**

**для групп начальной подготовки**

**на 2020/2021 уч. год**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Объем учебной нагрузки |
| Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 14 | 18 | 20 |
| 2. Практическая подготовка: |   |   |   |   |   |   |   |   |
| *общая физическая подготовка* | 86 | 86 | 86 | 120 | 120 | 120 | 96 | 110 |
| *специальная физическая подготовка* | 45 | 45 | 45 | 52 | 52 | 52 | 108 | 124 |
| *техническая подготовка* | 72 | 72 | 72 | 110 | 110 | 110 | 130 | 150 |
| *тактическая подготовка* | 37 | 37 | 37 | 46 | 46 | 46 | 103 | 118 |
| *интегральная подготовка* | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 | 103 | 103 |
| 3. Соревнования | 24 | 24 | 24 | 30 | 30 | 30 | 132 | 132 |
| 4. Углубленное медицинское обследование | вне сетки часов |
| 5. Инструкторская и судейская практика |   |   |   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6. Восстановительные мероприятия |   |   |   | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 7. Контрольные нормативы | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| ИТОГО: | 312 | 312 | 312 | 416 | 416 | 416 | 624 | 624 |
| Недельная нагрузка | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по баскетболу**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы подготовки** | **Этапы начальной подготовки** |
| **9-11 лет** | **12- 14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 91 | 79 | 45 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 44 | 38 | 42 |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 64 | 67 |
| 5 | Тактическая подготовка | 13 | 33 | 40 |
| 6 | Интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика | 24 | 22 | 40 |
| 7 | Соревнования | 14 | 12 | 12 |
| 8 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 12 | 20 | 22 |
| 9 | Итого занятий | 138 | 138 | 138 |
| 10 | Общее количество часов | 276 | 276 | 276 |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по КИКБОКСИНГУ**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы**  | **НП** | **УТ** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Общая физическая подготовка, восстановительные мероприятия | 138 | 138 | 138 | 135 | 135 | 108 | 108 | 108 |
| Специальная физическая подготовка | 59 | 59 | 59 | 100 | 100 | 124 | 124 | 124 |
| Техническая подготовка | 68 | 68 | 68 | 113 | 113 | 166 | 166 | 166 |
| Часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Всего часов в год | 276 | 276 | 276 | 368 | 368 | 414 | 414 | 414 |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по Легкая атлетика**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 81 | 81 | 74 | 100 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 70 |
| 4 | Техническая подготовка | 94 | 94 | 94 | 95 |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | 26 | 28 | 28 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 15 | 15 | 18 | 20 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 4 | 5 |
| 9 | Другие виды спорта и подвижные игры | 30 | 30 | 30 | 34 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |
|  | Итого | 276 | 276 | 368 | 414 |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по Настольному теннису**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы подготовки** | **НП** | **УТ** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | общая физическая подготовка | 100 | 100 | 100 | 128 | 118 | 128 | 128 | 118 |
| 3 | специальная физическая подготовка | 60 | 60 | 60 | 90 | 100 | 90 | 90 | 100 |
| 4 | техническая подготовка | 100 | 100 | 100 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 |
| 5 | тактическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6 | психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | контрольно-переводные нормативы | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | участие в соревнованиях, инструктаж и судейская практика | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | **ВСЕГО** | **312** | **312** | **312** | **416** | **416** | **416** | **416** | **416** |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по Спортивному туризму**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | **Разделы подготовки** | **Этапы обучения** |
| Этап начальной подготовки | **Тренировочный этап** |
| 1 год  | 2 год  | 3 год  | 1 год  | 2 год  | 3 год  | 4 год  | 5 год  |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 |
| **2** | Практические занятия: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1.** | Общая физическая подготовка | 136 | 136 | 136 | 174 | 174 | 174 | 194 | 194 |
| **2.2.** | Специальная физическая подготовка | 54 | 54 | 54 | 98 | 98 | 98 | 154 | 154 |
| **2.3.** | Техническая подготовка | 36 | 36 | 36 | 76 | 76 | 76 | 110 | 110 |
| **2.4.** | Тактическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| **2.5.** | Соревнования | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 52 | 52 |
| **2.6.** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - |  |
| **2.7.** | Текущие и контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **3.** | Всего часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
|  | Итого: | 276 | 276 | 276 | 414 | 414 | 414 | 552 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по Фитнес-аэробике**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** | **тренировочный** |
| **До одного года** | **Свыше одного года** | **Этап начальной специализации** | **Этап углубленной специализации** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| 1.1 | Теоретическая подготовка (%):- теоретическая подготовка | 13-28 | 5-10 | 13-28 | 5-10 | 13-28 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 41-82 | 5-10 | 41-82 | 5-10 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка (%) | 41-69 | 15-25 | 41-69 | 15-25 | 41-69 | 15-25 | 55-92 | 15-25 | 55-92 | 15-25 | 82-138 | 15-25 | 124-207 | 15-25 | 124-207 | 15-25 |
| 1.3 | Избранный вид спорта (%):-техническая подготовка;- тактическая подготовка;-участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Не менее 124 | Не менее 45 | Не менее 124 | Не менее 45 | Не менее 124 | Не менее 45 | Не менее 165 | Не менее 45 | Не менее 165 | Не менее 45 | Не менее 248 | Не менее 45 | Не менее 372 | Не менее 45 | Не менее 372 | Не менее 45 |
| 1.4.  | Другие виды спорта и подвижные игры (%) | 55-69 | 20-25 | 55-69 | 20-25 | 55-69 | 20-25 | 73-92 | 20-25 | 73-92 | 20-25 | 110-138 | 20-25 | 165-207 | 20-25 | 165-207 | 20-25 |
| 1.5 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%) | До 28 | До 10 | До 28 | До 10 | До 28 | До 10 | До 36 | До 10 | До 36 | До 10 | До 55 | До 10 | До 82 | До 10 | До 82 | До 10 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | 276 | 100 | 276 | 100 | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 552 | 100 | 828 | 100 | 828 | 100 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 8  | 8 | 12 | 18 | 18 |
| 1 | Медицинское обследование (кол-во раз) | справка | справка | справка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Промежуточная аттестация | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) |
| 3 | Итоговая аттестация | По окончанию прохождения программы |

**Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по Мини-футболу**

**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 46 недель**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

на тренировочный сезон 2020 – 2021 гг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Год подготовки | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 34 | 34 | 44 | 44 | 60 |
| Общая физическая подготовка | 52 | 52 | 52 | 54 | 54 | 62 | 62 | 88 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 | 48 | 48 | 66 |
| Техническо-тактическая подготовка, Медицинское обследование. Восстановительные мероприятия | 70 | 70 | 70 | 90 | 90 | 140 | 140 | 220 |
| Техническая подготовка | 126 | 126 | 126 | 146 | 146 | 140 | 140 | 142 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Контрольные испытания | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 34 | 34 | 48 |
| Общее количество часов (в год) | 312 | 312 | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 |