

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 1
от 31 августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
«31 августа 2017 г»



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального казённого учреждения
дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»
на 2017-2018 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МКУ ДО «Слободо - Туринская ДЮСШ» реализует дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие и предпрофессиональные) программы в области физической культуры и спорта и программы спортивной подготовки по видам спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, футбол, волейбол, гиревой спорт, полиатлон, хоккей.

ДЮСШ комплектуется путем отбора наиболее способных, физически подготовленных учащихся ОУ района.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- тестирование (дополнительные показатели к нормативам, с целью определения уровня подготовки и перспектив обучающихся);
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебные программы, реализуемые в ДЮСШ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования.

В учебный план входят этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки и тренировочный.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами выбранного вида спорта.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные виды содержания спортивной подготовки включают в себя:

Теоретическая подготовка

- История развития спорта в России.
- Влияние спорта на развитие и поведение человека.
- Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
- Здоровый образ жизни, его влияние на здоровье человека.
- Выполнение режима дня, питания, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание и массаж.
- Профилактика травматизма в спорте.

Специальная физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (**ОФП**), направлена на повышение общей работоспособности, развитие и укрепление организма. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

- Специальную физическую подготовку (**СФП**), направленную на развитие специальных физических качеств (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, общей выносливости).

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП- строго направленные.

Основными показателями выполнения требований учебного плана по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории различных видов спорта и практическими навыками проведения соревнования - успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм первого разряда и КМС, организация и проведение соревнований (внутришкольных, районных).

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед ДЮСШ при подготовке юных спортсменов важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

Система **профилактико - восстановительных** мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого - педагогического и медико- биологического воздействия.

Под психолого - педагогическими средствами подразумевается творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создание благоприятных условий для протекания

процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо - регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К **медико - биологическим** средствам относятся: режим дня, рациональное питание, применение витаминов, баня, а также водные процедуры закаливающего характера, массаж, сон, дни отдыха.

Работа по освоению **инструкторских и судейских** навыков проводится на учебно - тренировочном этапе в последние 3-4-й годы подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятиях, самостоятельной работы воспитанников. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Форма получения образования: очная.

1.НОРМАТИВНЫЕ И АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план МКУ ДО «Слободо - Туринская ДЮСШ» составлен на основе:

1. 1.Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
2. 2.Закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
3. 3.Закона « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 г;
4. «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года, зарегистрированных в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г., регистрационный № 33660;
5. Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.;
6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008;
7. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября № 730);
8. 8.Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
9. 9.Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
10. Конвенции «О правах ребенка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов детей.

Своеобразие учебного плана в том, что он

— отражает приоритеты развития образовательного пространства в муниципальном образовании и Свердловской области;

— предоставляет учащимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;

— соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.

— соответствует преемственности всех ступеней образования;

— соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

— обеспечивает права учащихся на дополнительное образование;

— сохраняет единство образовательного пространства страны;

— удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей

(законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- личностно-ориентированный подход в образовании.

2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Приоритетные направления развития образовательного процесса в ДЮСШ:

1. Развитие правовых механизмов обеспечивающих образовательный процесс и реализацию образовательных программ.

2. Развитие процесса стандартизации в образовании как системного развития содержания образования.

3. Развитие механизмов, обеспечивающих роль и актуализацию профессионального потенциала педагогов, потенциала развития ДЮСШ.

Цель образовательного процесса в ДЮСШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами ДЮСШ является создание условий для:

а) вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;

б) формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

3.ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года.

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 учебных недель для дополнительных общеразвивающих программ, 42 учебные недели для дополнительных предпрофессиональных программ, 52 учебные недели для программ спортивной подготовки.

Организованное начало учебного года - 1 сентября.

Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки проводится до 15 октября.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

В выходные дни (суббота, воскресенье), кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе (весь период) – 6 академических часов (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема);
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 6 академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 9 академических часов;
- на тренировочном этапе до 2 лет обучения (начальной спортивной специализации) – 12 академических часов;
- на тренировочном этапе свыше 2 лет обучения (углубленной спортивной специализации) – 18 академических часов;

Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы ДЮСШ, общеобразовательных учреждений и нормативными актами.

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»
Футбол
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки								Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Теория и методика физической культуры и спорта	35	33	32	38	38	50	50	50	Тест
Общая физическая подготовка, час	50	50	59	64	57	65	50	50	КН
Специальная физическая подготовка, час	35	35	44	64	68	96	101	101	КН
Избранный вид спорта:	129	131	156	204	207	278	288	288	
<i>-техническая подготовка:</i>	53	53	65	91	90	127	137	137	КН
<i>-тактическая подготовка:</i>	10	12	21	21	20	50	50	50	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	10	10	10	15	15	15	15	
<i>-игровая , соревновательная практика</i>	44	44	44	56	56	56	56	56	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	8	8	12	12	12	12	12	12	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	4	6	6	8	8	8	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	8	8	10	10	10	
Самостоятельная работа	3	3	3	8	8	15	15	15	Дневник самоконтроля
Количество часов в неделю	6	6	7	9	9	12	12	12	
Всего часов на 42 недели	252	252	294	378	378	504	504	504	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	36	42	54	54	72	72	72	
ИТОГО часов на 48 недель	288	288	336	432	432	576	576	576	

Хоккей
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки								Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Теория и методика физической культуры и спорта	35	33	32	38	38	50	50	50	Тест, беседа
Общая физическая подготовка, час	51	50	58	64	64	66	50	50	
Специальная физическая подготовка, час	24	27	34	53	53	81	91	91	
Избранный вид спорта:	139	139	167	215	215	292	298	298	соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	59	46	65	75	70	93	100	100	КН
<i>-тактическая подготовка</i>	22	23	32	40	40	70	69	69	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	10	10	10	15	15	15	15	
<i>-игровая, соревновательная практика</i>	44	56	56	72	72	92	92	92	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	8-0	8-0	12-0	12-4	12-4	12-4	12-4	12-4	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	4	6	6	8	8	8	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	8	8	10	10	10	
Самостоятельная работа (Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	3	3	3	8	8	15	15	15	беседа, дневник самоконтроля тетрадь сам. работы
Количество часов в неделю	6	6	7	9	9	12	12	12	
Всего часов на 42 недели	252	252	294	378	378	504	504	504	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	36	42	54	54	72	72	72	
ИТОГО часов на 48 недель	288	288	336	432	432	576	576	576	

Волейбол
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки								Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Теория и методика физической культуры и спорта	30	33	34	42	50	50	59	67	Тест, беседа
Общая физическая подготовка, час	51	48	64	72	76	60	59	67	КН
Специальная физическая подготовка, час	43	43	57	71	91	92	118	135	КН
Избранный вид спорта:	126	126	175	227	277	287	335	383	соревнования
<i>-техничко-тактическая подготовка:</i>	64	54	99	111	156	142	190	218	КН
1. нападение									
2. защита									
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	10	10	10	15	15	15	15	
<i>- игровая, соревновательная практика</i>	40	50	50	80	80	100	100	120	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	8	8	12	12	12	12	12	12	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	4	6	6	8	8	8	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	8	8	10	10	10	
Самостоятельная работа (Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	2	2	6	8	10	15	17	20	беседа,дневник самоконтроля тетрадь сам.работы
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16	
Всего часов на 42 недели	252	252	336	420	504	504	588	672	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	36	48	60	72	72	84	96	
ИТОГО часов на 48 недель	288	288	384	480	576	576	672	768	

Гиревой спорт
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки						Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Теория и методика физической культуры и спорта	12	18	25	25	25	29	Тест
Физическая подготовка, час:	89	133	166	162	152	177	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	64	90	108	82	52	48	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	25	43	58	80	100	129	
Избранный вид спорта:	123	206	278	282	282	329	КН, соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	104	182	245	249	258	295	
<i>-тактическая подготовка</i>							
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	
<i>-соревновательная практика</i>	4	6	13	13	14	14	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	3	4	4	4	4	4	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	2	4	6	6	6	6	
Другие виды спорта и подвижные игры	25	18	25	25	25	29	Тест, участие в соревнованиях
Самостоятельная работа (Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	3	3	10	10	20	24	дневник самоконтроля
Количество часов в неделю	6	9	12	12	12	14	
Всего часов на 42 недели	252	378	504	504	504	588	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	54	72	72	72	84	
ИТОГО часов на 48 недель	288	432	576	576	576	672	

Полиатлон (зимнее троеборье)
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки						Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Теория и методика физической культуры и спорта	13	19	25	25	29	34	тест
Физическая подготовка, час:	76	113	151	151	176	201	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	44	54	77	73	74	76	
<i>Специальная физическая подготовка, час:</i>	32	59	74	78	102	125	
Избранный вид спорта:	139	208	277	277	323	370	КН
-технико-тактическая подготовка:	119	185	240	240	281	328	
<i>1. лыжная подготовка</i>	60	80	12	120	120	120	
<i>2. стрелковая подготовка</i>	35	63	84	84	84	128	
<i>3. силовая подготовка</i>	24	42	36	36	77	80	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	
<i>-соревновательная практика</i>	6	9	15	15	18	18	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	6	6	6	6	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	-	-	6	6	8	8	
Другие виды спорта и подвижные игры	12	19	25	25	29	34	Тест, участие в соревнованиях
Самостоятельная работа(Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	12	19	25	25	29	34	Дневник самоконтроля
Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	
Всего часов на 42 недели	252	378	504	504	588	672	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	54	72	72	84	96	
ИТОГО часов на 48 недель	288	432	576	576	672	768	

Лыжные гонки
(дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа)

Предметные области	Этапы подготовки								Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Теория и методика физической культуры и спорта	13	19	19	21	25	30	34	38	тест
Физическая подготовка, час:	88	132	132	147	177	236	235	271	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	65	99	93	96	97	132	125	118	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	23	33	39	51	80	104	110	153	
Избранный вид спорта:	113	170	170	189	227	268	318	340	
<i>-техническая подготовка</i>	85	125	121	116	151	177	189	187	КН
<i>-тактическая подготовка</i>	11	16	20	38	40	50	68	65	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	10	16	14	10	10	14	20	25	
<i>-соревновательная практика</i>	5	10	10	14	15	18	30	35	Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	2	3	3	6	6	6	6	15	
<i>-инструкторская и судейская практика</i>	-	-	2	5	5	5	5	13	
Другие виды спорта и подвижные игры	25	38	38	42	50	25	50	69	Тест. Участие в соревнованиях мин.в 3-х видах
Самостоятельная работа(Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	13	19	19	21	25	29	35	38	Дневник самоконтроля
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18	
Всего часов на 42 недели	252	378	378	420	504	588	672	756	
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	54	54	60	72	84	96	108	
ИТОГО часов на 48 недель	288	432	432	480	576	672	768	864	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по командным игровым видам спорта
футбол, волейбол
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(спортивно-оздоровительный этап)

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап СОГ		Форма промежуточной и итоговой аттестации
	СОГ-1-4	Весь период	
Теория и методика физической культуры и спорта	4	6	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	96	144	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	72	88	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	24	56	
Избранный вид спорта:	44	66	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	19	32	
<i>-тактическая подготовка</i>	5	8	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	6	6	
<i>-соревновательная практика</i>	10	16	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>Вне сетки</i>		
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	4	4	
Количество часов в неделю	4	6	
Всего часов на 36 недель	144	216	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 2.5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ-1-4	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта	3%	3%
Общая физическая подготовка	50%	41%
Специальная физическая подготовка	17%	26%
Избранный вид спорта	29%	30%

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по циклическим, скоростно-силовым видам и многоборьям.
Лыжные гонки, легкая атлетика
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(спортивно-оздоровительный этап)

Предметные области	Этапы подготовки		Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Спортивно-оздоровительный этап		
	СОГ-1-4	Весь период	
Теория и методика физической культуры и спорта	4	6	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	96	145	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>72</i>	<i>85</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>24</i>	<i>60</i>	
Избранный вид спорта:	31	54	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	<i>17</i>	<i>25</i>	
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>7</i>	<i>20</i>	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	
<i>-соревновательная практика</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>внесетки</i>		
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	
Другие виды спорта и подвижные игры	13	11	Участие в соревнованиях по другим видам спорта
Количество часов в неделю	4	6	
Всего часов на 36 недель	144	216	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 2.5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки	
	Спортивно оздоровительный этап	
	СОГ-1-4	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Физическая подготовка	67%	67%
Избранный вид спорта	21,5%	25%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%	5%