

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
31.08.2023 г. № 96-д
С.Г. Захарова
31 августа 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская спортивная школа» является нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение занятий регламентирующим организацию образовательного процесса с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Нормативно-правовой базой для составления учебного плана являются следующие документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями;

Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р);

Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: лыжные гонки, биатлон, утвержденные приказами Министерства спорта Российской Федерации;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Слободо-Туринская спортивная школа».

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта: волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, греко-римская борьба, стрельба, хоккей, АФК, утвержденные приказами директора от 14 июня 2023 г. № 61-д; от 14.08.2023 г. № 89-д;

Дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки: лыжные гонки, полиатлон, утвержденные приказом директора от 14 августа 2023 г. № 90-д;

Спортивная школа, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов в соответствии со способностями.

1. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 и на 42 учебные недели для дополнительных общеразвивающих программ, на 52 учебные недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (42 учебные недели в условиях школы и 6 недель самостоятельной работы).

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

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

Спортивно-оздоровительные группы стартового и базового уровней (дополнительные общеразвивающие программы):

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Группы базового и углубленного уровня подготовки (дополнительные общеразвивающие программы):

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение базовых знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) – 2 года (полиатлон),

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – 5 лет (лыжные гонки).

Задачи и преимущественная направленность этапов **начальной подготовки (НП):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебно-тренировочный этап (УТГ)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ.

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.

Образовательные программы, реализуемые в СШ, 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.

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

Форма получения образования: очная.

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

Приоритетные направления развития образовательного процесса в спортивной школе:

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 СШ.

Цель образовательного процесса в СШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование.

Основные задачи:

- физическое воспитание личности,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- создание условий для прохождения спортивной подготовки,
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

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.

3.ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 и на 42 учебные недели для дополнительных общеразвивающих программ, на 52 учебные недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (42 учебные недели в условиях школы и 6 недель самостоятельной работы).

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп первого года обучения проводится до 15

октября.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы СШ, общеобразовательных учреждений и нормативными актами.

Тренировочные занятия могут проводиться с 10.00 ч до 21.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

В субботу и воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Для общеразвивающих программ продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов, максимальная недельная нагрузка:

в спортивно-оздоровительных группах – 6 академических часов;

в группах базового уровня – 6 академических часов;

в группах углубленного уровня подготовки -10 часов.

Для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов; на учебно-тренировочном этапе продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 3-х академических часов.

Максимальная нагрузка в неделю при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на 52 учебные недели составляет:

Показатель учебной нагрузки	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936

Этап начальной подготовки должен предусматривать изучение и освоение следующих видов подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Спортивные соревнования;
- Техническая подготовка;

- Тактическая, теоретическая, психологическая

Учебно-тренировочный этап подготовки должен предусматривать изучение и освоение следующих видов подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Спортивные соревнования;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая;
- Инструкторская и судейская практика

Для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

Стартовый уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области стартового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области стартового уровня:

- другие виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- спортивное оборудование.

Базовый уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Для общеразвивающих программ по адаптивной физической культуре годовой объем работы составляет 36 недель, 72 часа.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин, продолжительность занятия не может превышать одного академического часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с индивидуальной программой по избранному виду спорта для каждого обучающегося с особенностями психофизического развития детей с ОВЗ различных категорий и инвалидности.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программ по предметным областям будут составлены в соответствии с индивидуальной программой по избранному виду спорта для каждого обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и ребенка-инвалида.

Контрольно-переводные экзамен по
итогам 2023-2024 учебного года

Практическая часть

Март, май-июнь	КПЭ на отделениях лыжных гонок, полиатлона, хоккея
Май	КПЭ на отделении легкой атлетики
Апрель - май	КПЭ на отделениях футбола, волейбола, греко-римской борьбы, АФК
Июнь, август	Подведение итогов КПЭ.

Теоретическая часть: апрель-май 2024 года (по графику)

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

В процессе реализации учебной программы, учитывая участие в спортивно-массовых

мероприятиях, допускается изменение количества часов реализации предметных областей, без изменения общего количества часов учебной нагрузки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределение учебных часов по годам обучения
в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»

Волейбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
разноуровневая, возраст 6,5-10 лет

№	Раздел программы	Всего часов	Стартовый уровень		Базовый уровень					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	2	-	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка	270	3	51	3	69	2	70	1	71
3	Специальная физическая подготовка	80	2	6	3	21	2	22	1	23
4	Техническая подготовка	77	1	3	3	24	2	21	2	21
5	Тактическая подготовка	17	-	-	-	3	2	5	2	5
6	Игровая и соревновательная практика	32	-	2	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	2	-	4	-	4	-	4
Всего часов		504	8	64	15	129	14	130	12	132
			72		144		144		144	
ИТОГО по программе: 504 часа										

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Спортивно оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	54%
Специальная физическая подготовка	16%
Избранный вид спорта	27%

Волейбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 11-14 лет

№	Раздел программы	Всего часов	Базовый уровень					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	22	6	-	6	-	10	-
2	Общая физическая подготовка,	278	6	82	4	78	4	102
3	Специальная физическая подготовка	156	4	42	4	44	4	58
4	Техническая подготовка	140	8	34	6	36	6	50
5	Тактическая подготовка	66	6	12	5	15	4	24
6	Игровая и соревновательная практика	40		10		10		20
7	Итоговое занятие	18		6		6		6
Всего часов		720						
			216		216		288	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	38%
Специальная физическая подготовка	22%
Избранный вид спорта	37%

Волейбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
углубленный уровень, возраст 15-17 лет

№	Раздел программы	Всего часов	Углубленный уровень			
			1 год обучения		2 год обучения	
			теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	27	15	-	12	-
2	Общая физическая подготовка	216	12	112	8	84
3	Специальная физическая подготовка	179	7	80	6	86
4	Техническая подготовка	152	10	66	8	68
5	Тактическая подготовка	160	8	64	6	82
6	Игровая и соревновательная практика	92	-	40	-	52
7	Аттестация	14	-	6	-	8
Всего часов		840	52	368	54	380
			420		420	
ИТОГО по программе:					840	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	26%
Специальная физическая подготовка	21%
Избранный вид спорта	50%

Футбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 6,5-10 лет

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	2	-	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка	270	2	52	2	70	2	70	2	70
3	Специальная физическая подготовка	80	2	6	2	22	2	22	2	22
4	Техническая подготовка	78	1	2	2	23	2	23	2	23
5	Тактическая подготовка	16	-	1	2	3	2	3	2	3
6	Игровая и соревновательная практика	32	1	1	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	2	-	4	-	4	-	4
Всего часов		504	8	64	14	130	14	130	14	130
			72		144		144		144	
ИТОГО по программе: 504 часа										

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	54%
Специальная физическая подготовка	16%
Избранный вид спорта	27%

Футбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базовый
уровень, возраст 11-14 лет

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	46	14	-	14	-	18	-
2	Общая физическая подготовка	168	2	56	2	48	2	58
3	Специальная физическая подготовка	174	2	48	2	52	2	68
4	Техническая подготовка	180	2	48	4	50	6	70
5	Тактическая подготовка	44	2	8	4	10	8	12
6	Игровая и соревновательная практика	96	2	28	2	24	2	38
7	Итоговое занятие	12	-	4	-	4	-	4
Всего часов		720	24	192	28	188	38	250
			216		216		288	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	6%
Общая физическая подготовка	23%
Специальная физическая подготовка	24%
Избранный вид спорта	47%

Футбол
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
углубленный уровень, возраст 15-17 лет

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения	
			теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	60	30	-	30	-
2	Общая физическая подготовка, час	180	2	98	2	78
3	Специальная физическая подготовка, час	216	2	114	2	98
4	Техническая подготовка	210	4	96	4	106
5	Тактическая подготовка	70	12	18	20	20
6	Игровая и соревновательная практика	96	2	38	2	54
7	Итоговое занятие	8	-	4	-	4
Всего часов		840				
			420		420	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	7%
Общая физическая подготовка	21%
Специальная физическая подготовка	26%
Избранный вид спорта	46%

Греко-римская борьба
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 10-14 лет

№	Раздел программы	Всего	Количество часов					
			1 год		2 год		3 год	
			теори я	практ ика	теор ия	прак тика	теория	практ ика
1	Теория физической культуры и спорта	15	5	-	5	-	5	-
2	Общая физическая подготовка	255	-	87	-	87	-	81
3	Специальная физическая подготовка	186	-	61	-	61	-	64
4	Технико-тактическая подготовка	126	4	36	4	36	4	39
5	Соревновательная практика	15	-	5	-	5	-	5
6	Аттестация	15	-	5	-	5	-	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	39	-	13	-	13	-	13
Всего часов			9	207	9	207	9	207
			216	216	216	216		
			648					

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	2%
Общая физическая подготовка	39%
Специальная физическая подготовка	29%
Избранный вид спорта	30%

Лыжные гонки
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
стартовый уровень, возраст 8-9 лет

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	2	2	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	36	-	36	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	12	-	12	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	8	-	8	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	-	3	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	2	-	2	Участие в соревнованиях, результативность
7	Другие виды спорта и подвижные игры	7	-	7	Наблюдение, участи в соревнованиях
8	Аттестация	2	-	2	Сдача нормативов, контрольные замеры.
	Всего часов	72	2	70	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	50%
Специальная физическая подготовка	17%
Избранный вид спорта	30%

Лыжные гонки
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 9-15 лет

№	Раздел программы	Всего часов	Количество часов					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	16	4	-	6	-	6	-
2	Общая физическая подготовка, час	240	-	72	-	85	-	83
3	Специальная физическая подготовка, час	146	-	24	-	60	-	62
4	Техническая подготовка	67	-	17	-	25	-	25
5	Тактическая подготовка	47	-	7	-	20	-	20
6	Соревновательная практика	15	-	5	-	5	-	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	35	-	13	-	11	-	11
8	Аттестация	10	-	2	-	4	-	4
Всего часов 576			4	140	6	210	6	210
			144		216		216	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	42%
Специальная физическая подготовка	25%
Избранный вид спорта	30%

АФК
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
стартовый уровень, возраст 5-18 лет

№ п./п.	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теория физической культуры и спорта	3	3	0	Тест, беседа
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46	Степень освоения двигательного действия
3.	Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта	10	-	10	Степень освоения двигательного действия
4.	Избранный вид спорта	12	-	12	Наблюдение, участие в соревнованиях
4.1	легкая атлетика	3	-	3	
4.2	шашки	3	-	3	
4.3	настольный теннис	3	-	3	
4.4	дартс	3	-	3	
5.	Открытое занятие для родителей	1	-	1	Наблюдение, беседа, опрос родителей
Всего часов		72	3	69	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	4%
Общая физическая подготовка	64%
Специальная физическая подготовка	14%
Избранный вид спорта	18%

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
стартовый уровень, возраст 5-7 лет

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

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

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

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 7-10 лет

№	Раздел программы	всего часов	Количество часов									Форма промежуточной и итоговой аттестации
			1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
			Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теория физической культуры и спорта	7	3	2	1	2	1	1	2	1	1	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	90	40	2	38	20	2	18	30	1	29	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	100	20	2	18	30	2	28	51	1	50	
4	Техническая подготовка	93	-	-	-	45	3	42	48	1	47	Контрольные нормативы, соревнования
5	Спортивно-игровая подготовка/ Соревновательная практика	30	9	1	8	10	1	9	11	1	10	
6	Итоговое занятие	4	1	-	1	1	-	1	2	1	1	
Всего часов		324	72	7	65	108	9	99	144	6	138	
ИТОГО			324									

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Спортивно оздоровительный этап
	СОГ-1
Теория и методика физической культуры и спорта	2,2%
Физическая подготовка	28%
Избранный вид спорта	60%
Другие виды спорта и подвижные игры	9,8%

Легкая атлетика
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 10-17 лет

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		Форма промежуточной и итоговой аттестации
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Теория физической культуры и спорта	34	10	-	12	-	12	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	158	2	44	2	56	2	52	Контрольные нормативы, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	134	2	30	2	48	2	50	
4	Технико-тактическая подготовка	141	2	21	2	56	2	58	
5	Соревновательная практика	35	1	6	2	10	2	14	
6	Другие виды спорта и подвижные игры	62	2	20	2	20	2	16	
7	Промежуточная аттестация	12	-	4	-	4	-	4	
Всего часов		576	19	125	22	194	22	194	
			144		216		216		

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	6%
Физическая подготовка	51%
Избранный вид спорта	33%
Другие виды спорта и подвижные игры	10%

Стрельба пулевая
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 11-15 лет

Предметные области	Количество часов						Форма промежуточной и итоговой аттестации
	1 год обучения			2 год обучения			
	Всего	Теории	Практики	Всего	Теории	Практики	
Теория и методика физической культуры и спорта, час 14							
Теория физической культуры и спорта	9	8	1	5	4	1	Беседа, тест
Физическая подготовка, час 90							
Общая физическая подготовка	32	5	27	17	2	15	Контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	11	2	9	30	4	26	
Избранный вид спорта, час 184							
Техническая подготовка	80	10	70	65	6	59	Контрольные нормативы, соревнования
Психологическая подготовка	-	-	-	9	2	7	
Судейская практика	-	-	-	4	1	3	
Соревновательная практика	8	-	8	10	-	10	
Итоговое занятие	4	2	2	4	2	2	
Восстановительные мероприятия и врачебный контроль	<i>вне сетки</i>						
Всего часов	144	27	117	144	21	123	
ИТОГО	288						

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

Предметные области	Этапы подготовки	
	Учебно-тренировочный этап	
	ГБУ 1-2 г.о.	
Теория и методика физической культуры и спорта	5%	
Физическая подготовка	31%	
Избранный вид спорта	64%	

Хоккей
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
базовый уровень, возраст 9-14 лет

№	Раздел программы	Всего часов	Базовый уровень					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	22	6	-	6	-	10	-
2	Общая физическая подготовка,	278	6	82	4	78	4	102
3	Специальная физическая подготовка	156	4	42	4	44	4	58
4	Техническая подготовка	140	8	34	6	36	6	50
5	Тактическая подготовка	66	6	12	5	15	4	24
6	Игровая и соревновательная практика	40		10		10		20
7	Итоговое занятие	18		6		6		6
Всего часов		720						
			216		216		288	

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

Предметные области	Этапы подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	3%
Общая физическая подготовка	38%
Специальная физическая подготовка	22%
Избранный вид спорта	37%

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Полиатлон

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	1478	171	203	216	211	209	219	204	216
2	Специальная физическая подготовка	1231	142	62	104	136	156	218	255	300
3	Спортивные соревнования	139	16	-	12	19	21	25	29	33
4	Техническая подготовка	496	57	25	42	50	62	75	109	133
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	439	51	19	34	42	57	69	102	116
6	Инструкторская и судейская практика	63	7	-	4	5	10	12	15	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	54	6	3	4	5	5	6	14	17
	Самостоятельная работа	-	450	36	48	54	60	72	84	96
	Общий объем часов	3900		312	416	468	520	624	728	832
	Кол-во ч. в неделю			6	8	9	10	12	14	16

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределение учебных часов по годам обучения в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
Лыжные гонки

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	1836	212	190	245	218	250	305	300	328
2	Специальная физическая подготовка	1247	144	60	105	150	174	218	250	290
3	Спортивные соревнования	297	34	3	8	21	25	29	99	112
4	Техническая подготовка	613	71	50	46	83	100	131	91	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	141	16	3	4	16	25	15	42	36
6	Инструкторская и судейская практика	102	12	-	-	16	25	15	17	29
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	132	15	6	8	16	25	15	33	29
	Самостоятельная работа		504	36	48	60	72	84	96	108
	Общий объем часов	4368		312	416	520	624	728	832	936
	Кол-во ч. в неделю			6	8	10	12	14	16	18