|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании Педагогического советаПротокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.\_ | Приложение № \_\_\_\_\_\_\_к приказу №\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_2020г.\_  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа № 2 Тюменского муниципального района**

**на 2020-2021 учебный год**

Тюменский район, 2020

**Пояснительная записка**

# Годовой план муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 Тюменского муниципального района, является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения в области реализации образовательных программ, разработан на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018г. №939, Постановления Главного государственного врача РФ от 04 июля 2014года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР, Муниципального задания МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов.

Предметом деятельности МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР является: реализация образовательных программ дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта (общеразвивающих, предпрофессиональных), а также удовлетворение потребности детей и взрослых в занятиях физической культурой и спортом, организация учебно-тренировочного процесса обучающихся, который осуществляется на основе современной методики тренировки с широким применением технических средств обучения, дистанционных технологий, восстановительных мероприятий и строится на базе освоения обучающимися высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществляется согласно действующим нормативным документам.

Учебный план составлен с учетом неуклонного возрастания объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, непрерывное совершенствование спортивной техники. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Учебный план учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

**Учебный план МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР**

Содержание учебного плана отражает распределение учебного материала по предметным областям и годам обучения и отражает объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР культивируются следующие виды спорта: армрестлинг, баскетбол, велоспорт, волейбол, гиревой спорт, греко-римская борьба, триатлон, футбол и хоккей.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* 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;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В данном плане часы распределены на основные предметные области:

* Теоретические основы физической культуры и спорта;
* Общая физическая подготовка;
* Общая и специальная физическая подготовка;
* Вид спорта;
* Основы профессионального самоопределения;
* Судейская подготовка;
* Различные виды спорта и подвижные игры;
* Спортивное и специальное оборудование;
* Судейская подготовка;
* Самостоятельная работа;
* Аттестация.

Учебный план включает в себя 2 этапа обучения:

**Спортивно-оздоровительная подготовка (СО)** предусматривает выполнениедополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. На этот этап принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе обучающиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки.

Задачами этапа являются:

* Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общефизических упражнений.
* Формирование основ ведения соревновательных действий.
* Овладение основами приемов техники и тактики вида спорта.
* Игровая подготовка с элементами физических качеств.

**Предпрофессиональная подготовка (ПП)** предусматривает реализацию образовательных программ в области физической культуры и включает в себя два уровня сложности: базовый и углубленный.

***Базовый уровень образовательной программы*** - длится до 6 лет и предусматривает выполнениедополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, изучение и освоение теоретических основ, развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость и др.), освоение обязательных предметных областей базового уровня по виду спорта, приобретение и развитие специальных навыков, использование спортивного и специального оборудования. На данный этап подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте зачисления.

Задачами этапа являются:

1. Освоение и знание основных терминов, понятий и определений в области физической культуры и спорта в целом и по выбранному виду спорта в частности.
2. Формирование базовых специально-физических умений и навыков по виду спорта.
3. Овладение приемами техники и тактики вида спорта.
4. Умение ведения соревновательных поединков.

***Углубленный уровень образовательной программы*** – длится 2 года и предусматривает изучение и освоение предметных областей углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта, совершенствование специальной физической подготовки и специальных навыков по виду спорта, основ профессионального самоопределения, судейской подготовки, профессиональное использование спортивного и специального оборудования. На углубленный уровень образовательной программы переводятся спортсмены, освоившие базовый уровень образовательной программы, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке и классификационных нормативов.

Задачи этапа:

1. Совершенствование базовых технико-тактических действий.
2. Формирование техники с учетом индивидуальных особенностей.
3. Формирование и совершенствование навыков ведения тактических соревновательных действий с различными соперниками;
4. Профессиональное самоопределение учащихся;
5. Знание и ведение основ судейской подготовки.

Учебный план составлен из расчета 42 учебных недель и представлен в следующих приложениях.

**Учебный план**

реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Отделение баскетбола** | **Отделение волейбола** | **Отделение** **футбола** | **Отделение хоккея** | **Отделение велоспорта** | **Отделение гиревого спорта** | **Отделение греко-римской борьбы** | **Отделение армспорта** |
|  | **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** |
|  | **Общий объём часов** | **252** | **252** | **126** | **252** | **252** | **252** | **252** | **168** | **252** | **252** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 77 | 77 | 35 | 77 | 77 | 77 | 77 | 45 | 77 | 77 |
| 1.3 | Вид спорта | 103 | 103 | 54 | 103 | 103 | 103 | 103 | 69 | 103 | 103 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 67 | 67 | 35 | 67 | 67 | 67 | 67 | 45 | 67 | 67 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 30 | 30 | 15 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 40 | 40 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 | 40 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 20 | 20 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 20 | 20 |
| **4** | **Аттестация** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Учебный план отделения Баскетбола**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | **3-год** | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | **8** | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | **63** | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | **96** | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | **101** | 101 | 140 | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | **30** | 30 | 35 | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | **36** | 36 | 55 | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | **8** | 8 | 10 | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | **27** | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | **33** | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | **17** | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | 16 | **20** | 20 | 25 | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | 6 | **6** | 6 | 6 |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Велоспорта**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | 96 | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | 101 | 101 | 140 | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | 30 | 30 | 35 | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | 36 | 36 | 55 | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | 27 | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | 33 | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | 17 | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | 16 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Волейбола**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | **2-год** | 3-год | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | **6** | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | **60** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | **70** | 96 | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | **69** | 101 | 101 | 140 | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | **16** | 30 | 30 | 35 | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | **33** | 36 | 36 | 55 | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | **8** | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | **12** | 27 | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | **26** | 33 | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | **5** | 17 | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | **16** | 20 | 20 | 25 | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Волейбола**

для Углубленного уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объем нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация (в часах)** | **Распределение по годам обучения Углубленного уровня** |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | **1-год** | 2-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | **12** | 12 |
|  | **Общий объём часов** | **1008** | **66** | **126** | **804** | **6** | **6** | **504** | **504** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | **126** |  | 126 |  |  |  | **63** | 63 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | **160** |  |  | 160 |  |  | **80** | 80 |
| 1.3 | Вид спорта | **300** |  |  | 300 |  |  | **150** | 150 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | **20** |  |  | 20 |  |  | **10** | 10 |
|  | 1.3.4. Технико-тактическая подготовка | **180** |  |  | 180 |  |  | **90** | 90 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | **120** |  |  | 120 |  |  | **60** | 60 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | **94** |  |  | 94 |  |  | **47** | 47 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | **30** |  |  | 30 |  |  | **15** | 15 |
| 2.3 | Судейская подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | **66** | 66 |  |  |  |  | **33** | 33 |
| **4** | **Аттестация** | **12** |  |  |  | 6 | 6 | **6** | 6 |
| 4.1. | Промежуточная аттестация | **6** |  |  |  | 6 |  | **6** |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация | **6** |  |  |  |  | 6 |  | 6 |

**Учебный план отделения Гиревого спорта**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | **5-год** | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | **10** | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | 63 | 63 | **63** | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | 96 | 96 | **115** | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | 101 | 101 | **140** | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | 30 | 30 | **35** | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | 36 | 36 | **55** | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | **10** | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | 27 | 27 | **40** | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | 33 | 33 | **46** | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | 17 | 17 | **25** | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | 16 | 20 | 20 | **25** | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Греко-римской борьбы**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | **2-год** | 3-год | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | **6** | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | **60** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | **70** | 96 | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | **69** | 101 | 101 | 140 | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | **16** | 30 | 30 | 35 | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | **33** | 36 | 36 | 55 | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | **8** | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | **12** | 27 | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | **26** | 33 | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | **5** | 17 | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | **16** | 20 | 20 | 25 | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Греко-римской борьбы**

для Углубленного уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объем нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация (в часах)** | **Распределение по годам обучения Углубленного уровня** |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | **1-год** | 2-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | **12** | 12 |
|  | **Общий объём часов** | **1008** | **66** | **126** | **804** | **6** | **6** | **504** | **504** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | **126** |  | 126 |  |  |  | **63** | 63 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | **160** |  |  | 160 |  |  | **80** | 80 |
| 1.3 | Вид спорта | **300** |  |  | 300 |  |  | **150** | 150 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | **20** |  |  | 20 |  |  | **10** | 10 |
|  | 1.3.4. Технико-тактическая подготовка | **180** |  |  | 180 |  |  | **90** | 90 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | **120** |  |  | 120 |  |  | **60** | 60 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | **94** |  |  | 94 |  |  | **47** | 47 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | **30** |  |  | 30 |  |  | **15** | 15 |
| 2.3 | Судейская подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | **66** | 66 |  |  |  |  | **33** | 33 |
| **4** | **Аттестация** | **12** |  |  |  | 6 | 6 | **6** | 6 |
| 4.1. | Промежуточная аттестация | **6** |  |  |  | 6 |  | **6** |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация | **6** |  |  |  |  | 6 |  | 6 |

**Учебный план отделения Триатлон**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | **1-год** | 2-год | 3-год | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | **6** | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | **60** | 60 | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | **70** | 70 | 96 | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | **69** | 69 | 101 | 101 | 140 | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | **16** | 16 | 30 | 30 | 35 | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | **33** | 33 | 36 | 36 | 55 | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | **8** | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | **12** | 12 | 27 | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | **26** | 26 | 33 | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | **5** | 5 | 17 | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | **16** | 16 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | **6** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | **6** | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Учебный план отделения Футбола**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | 3-год | **4-год** | **5-год** | **6-год** |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 8 | **8** | **10** | **10** |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | 63 | **63** | **63** | **63** |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | 96 | **96** | **115** | **115** |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | 101 | **101** | **140** | **140** |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | 30 | **30** | **35** | **35** |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | 36 | **36** | **55** | **55** |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | 8 | **8** | **10** | **10** |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | 27 | **27** | **40** | **40** |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | 33 | **33** | **46** | **46** |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | 17 | **17** | **25** | **25** |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | 16 | 20 | **20** | **25** | **25** |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** | **6** | **6** |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | 6 | 6 | **6** | **6** |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | **6** |

**Учебный план отделения Футбола**

для Углубленного уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объем нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация (в часах)** | **Распределение по годам обучения Углубленного уровня** |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | **1-год** | 2-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | **12** | 12 |
|  | **Общий объём часов** | **1008** | **66** | **126** | **804** | **6** | **6** | **504** | **504** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | **126** |  | 126 |  |  |  | **63** | 63 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | **160** |  |  | 160 |  |  | **80** | 80 |
| 1.3 | Вид спорта | **300** |  |  | 300 |  |  | **150** | 150 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | **20** |  |  | 20 |  |  | **10** | 10 |
|  | 1.3.4. Технико-тактическая подготовка | **180** |  |  | 180 |  |  | **90** | 90 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | **120** |  |  | 120 |  |  | **60** | 60 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | **94** |  |  | 94 |  |  | **47** | 47 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | **30** |  |  | 30 |  |  | **15** | 15 |
| 2.3 | Судейская подготовка | **100** |  |  | 100 |  |  | **50** | 50 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | **66** | 66 |  |  |  |  | **33** | 33 |
| **4** | **Аттестация** | **12** |  |  |  | 6 | 6 | **6** | 6 |
| 4.1. | Промежуточная аттестация | **6** |  |  |  | 6 |  | **6** |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация | **6** |  |  |  |  | 6 |  | 6 |

**Учебный план отделения Хоккея**

для Базового уровня подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам (42 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения Базового уровня |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | **5-год** | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | **10** | 10 |
|  | **Общий объём часов** | **2016** | **122** | **372** | **1638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | 63 | 63 | **63** | 63 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | 96 | 96 | **115** | 115 |
| 1.3 | Вид спорта | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | 101 | 101 | **140** | 140 |
|  | 1.3.1. Специально-физическая подготовка | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | 30 | 30 | **35** | 35 |
|  | 1.3.2. Техническая подготовка | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | 36 | 36 | **55** | 55 |
|  | 1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях  | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | **10** | 10 |
|  | 1.3.4. Технико- тактическая подготовка  | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | 27 | 27 | **40** | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | 33 | 33 | **46** | 46 |
| 2.2 | Спортивное и специальное оборудование | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | 17 | 17 | **25** | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | 122 | 122 |  |  |  |  | 16 | 16 | 20 | 20 | **25** | 25 |
| **4** | **Аттестация** | 36 |  |  |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** | 6 |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 30 |  |  |  | 30 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** |  |
| 4.2 | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |