

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района»  
\_\_\_\_\_ В. А. Попов  
Приказ № 2а о/д от 12 января 2021 года

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа Новоорского района»  
Оренбургской области  
на 2020 – 2021 учебный год

п. Новоорск

Пояснительная записка учебного плана  
МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района» Оренбургской области на 2020-2021 учебный год,  
обеспечивающего реализацию образовательной программы.

1. Общие положения

Учебный план МБУДО «ДЮСШ Новоорского района» разработан в соответствии с нормативными документами:

**Федерального уровня:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении 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".
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731».
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Федеральное агентство по физической культуре и спорту Письмо от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 (с изм., внесенными письмом Росспорта от 21.03.2008 № ЮА - 02-07/912)).

**Уровня учреждения:**

- Устав МБУДО «ДЮСШ Новоорского района»;
- Приказ по МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района «Об утверждении тарификации (педагогической нагрузки) тренерско-преподавательского состава МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района» на 2020-2021 учебный год» № 66 о/д от 25 августа 2020года.
- Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

**Цель учебного плана.**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Учебный год в МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района» начинается 1 сентября 2020 года.

**Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:**

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанным в МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы обучающихся (работа по индивидуальным планам на период их активного отдыха), спортивно – оздоровительный лагерь;

**Тренировочные занятия с учащимися:**

образовательных организаций в возрасте до 18 лет проводятся с 10.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая, время проведения соревнований, выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном
- до 2 академических часов;
- на базовом уровне сложности 1 года обучения – 2 часа – 6 часов недельных;
- на базовом уровне сложности 2 года обучения – 2 часа – 6 часов недельных;
- на базовом уровне сложности 3 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- на базовом уровне сложности 4 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- на базовом уровне сложности 5 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- на базовом уровне сложности 6 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- на углубленном уровне сложности 1 года обучения – не более 3 часов – 12 часов недельных;
- на углубленном уровне сложности 2 года обучения – не более 3 часов – 12 часов недельных;
- на углубленном уровне сложности 3 года обучения – не более 3 часов – 14 часов недельных;
- на углубленном уровне сложности 4 года обучения – не более 3 часов – 14 часов недельных.

1 академический час равен 45 минутам.

**Основными формами работы детско-юношеской школы являются:**

- ✓ тренировочные занятия (групповые);
- ✓ тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия.

### **Особенности учебного плана**

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

### **Учебный план складывается из этапа подготовки и уровней сложностей, преемственно связанных между собой:**

- ✓ спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе,
- ✓ базовый уровень сложности (БУС) – 6 лет,
- ✓ углубленный уровень сложности (УУС) – 4 года,
- ✓ углубленный уровень сложности (УУС) содержит две отдельные составляющие:
- ✓ углубленный уровень - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
- ✓ углубленный уровень – свыше 2-х лет (3-й и 4-й годы обучения)

### **Учебный план каждого этапа, уровня сложности обучения определяет:**

- ✓ объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- ✓ содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- ✓ групповые тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в соревнованиях, турнирах;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

**Учебный план по футболу для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по футболу для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



### Учебный план по футболу для углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36



2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по волейболу для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



### Учебный план по волейболу для углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промеж- уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по настольному теннису для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>4 часа в неделю, 46 недель в учебном году</b>	<b>6 часов в неделю, 46 недель в учебном году</b>
Теоретическая подготовка	<b>19</b>	<b>30</b>
Общефизическая подготовка	<b>36</b>	<b>80</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>35</b>
Тактическая подготовка	<b>29</b>	<b>40</b>
Контрольные испытания	<b>10</b>	<b>8</b>
Соревнования	<b>20</b>	<b>16</b>
Медицинское обследование	<b>6</b>	<b>7</b>
Всего часов на 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, СОЛ	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов на 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

**Учебный план по настольному теннису для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>





**Учебный план по настольному теннису для углубленного уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

### Учебный план по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительного этапа

Разделы подготовки	Этапы
Теория и методика (5-10%)	17 6%
Практика	
Общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана	69 25%
Избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана	124 45%
Другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана	28 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана	38 14%
46 недель учебное время	<b>276</b>
Самостоятельная работа (10%) (во время отпуска тренера), спортивно-оздоровительный лагерь 6 недель	<b>36</b>

**Учебный план по греко-римской борьбе для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



**Учебный план по греко-римской борьбе для углубленного уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2



**Учебный план по самбо для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Теория и методика физической культуры	<b>18</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>75</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>85</b>
<b>4</b>	Избранный вид спорта	<b>60</b>
	1. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	<b>46</b>
	2. Медицинское обследование	<b>4</b>
	3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	<b>10</b>
<b>5</b>	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>30</b>
<b>6</b>	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	<b>8</b>
<b>7</b>	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	<b>276</b>
<b>8</b>	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно - оздоровительный лагерь	<b>36</b>
<b>9</b>	<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>

**Учебный план по самбо для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



**Учебный план по самбо для углубленного уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по боксу для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Программный материал</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап Количество часов в неделю – 4 (ч)</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап Количество часов в неделю – 6 (ч)</b>
Теоретическая подготовка	6	10
Общефизическая подготовка	78	110
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	68	118
Психологическая подготовка	4	8
Тактическая подготовка	6	8
Тестирование и участие в соревнованиях	8	8
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по боксу	14	14
Всего часов за 46 недель	184	276
Самостоятельная работа обучающихся, спортивно-оздоровительный лагерь	24	36
Всего часов за 52 недели	208	312

**Учебный план по боксу для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>





**Учебный план по боксу для углубленного уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по шахматам для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>ВИДЫ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>
	спортивно оздоровительный
Теория и методика физической культуры и спорта	35
Общая и специальная физическая подготовка	66
Избранный вид спорта	138
Развитие творческого мышления	35
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36
Всего часов на 52 недели	312

**Учебный план по шахматам для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



### Учебный план по шахматам для углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промеж- уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	169
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	22
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану
6	Приемные и переводные испытания	4
7	Медицинское обследование	4
8	Общее количество часов на 46 недель	276
9	Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
10	Общее количество часов на 52 недель	312



**Учебный план по лыжным гонкам для базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



**Учебный план по лыжным гонкам для углубленного уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

**Учебный план по гиревому спорту для спортивно-оздоровительного этапа**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	85
4	Избранный вид спорта	60
	1. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	46
	2. Медицинское обследование	4
	3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30
6	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8
7	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
8	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36
9	Всего часов на 52 недели	312

### Учебный план по гиревому спорту для базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2496</b>	<b>288</b>	<b>374</b>	<b>1810</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1754</b>						<b>219</b>	<b>219</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>364</b>	<b>364</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	<b>742</b>						<b>93</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	<b>374</b>		<b>374</b>				<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
4.	Практические Занятия	<b>1810</b>			<b>1810</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>



### Учебный план по гиревому спорту для углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промеж- уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2704</b>	<b>312</b>	<b>408</b>	<b>1968</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>
1.	Обязательные предметные области	<b>1900</b>						<b>438</b>	<b>438</b>	<b>512</b>	<b>512</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	<b>804</b>						<b>186</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36



2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	<b>408</b>		<b>408</b>				<b>94</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.	Практические занятия	<b>1968</b>			<b>1968</b>			<b>454</b>	<b>454</b>	<b>530</b>	<b>530</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	<b>312</b>	<b>312</b>					<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
6.	Аттестация	<b>16</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов ВСЕГО</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>
	Гимнастика.	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>
	Легкая атлетика	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>
	Подвижные игры	<b>95</b>	<b>9</b>	<b>86</b>
	Спортивные игры.	<b>50</b>	<b>9</b>	<b>41</b>
	Контрольные испытания и соревнования	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>55</b>	<b>221</b>