Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю:

директор МБОУ ДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Саввинов Д.О..

 от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

 приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#  **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 **МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»**

 **на 2019—2020 учебный год.**

 Батагай - Алыта —2019г.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в РФ», Закона Республики Саха (Якутия) «Об образовании», санитарно-зпидемиологических правил и нормативов (СанПиН от 04.07.2014г,) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБОУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» Эвено - Бытантайского национального улуса. Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности; совершенствованию системы организации образовательного процесса, Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

 В основу образовательных программ положены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,

- учебный план,

- методическая часть,

- систему контроля и зачетные требования,

- перечень информационного обеспечения.

Образовательные программы МБОУ ДО «ДЮСШ» направлены на спортивную  деятельность обучающихся от 5 до 18 лет.

**1. Пояснительная записка**

Образовательная деятельность учреждения направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья, организацию их свободного времени, обеспечение адаптации к жизни и в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявлению и поддержку спортивно-одаренных детей.

В 2019-2020 учебном году МБОУ ДО «ДЮСШ» реализуется 8 общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта:

* волейбол,
* вольная борьба,
* легкая атлетика,
* мас-ресглинг,
* настольный теннис,
* хапса5ай,
* шахматы,
* якутские настольные игры,

 Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

 Учебный план рассчитан на 38 учебных недель по общеразвивающим программам,

 Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие программы), разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы).

 Обучения в организации проводится по общеобразовательным программам дополнительного образования как общеразвивающие программы. Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Основными задачами дополнительной общеразвивающей программы являются;

- повышение уровня физического развития; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта);

 - формирование интереса к занятиям спортом;

- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- формирование социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- по возможности достижение спортивных результатов.

В программном материале по предметным областям обучения по общеразвивающим программам предусмотрены следующие разделы:

 - теоретическая основы физической культуры и спорта;

 - общая и специальная физическая подготовка;

 - вид спорта;

 - воспитательная работа.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время. Обучение в группах проходит по специальному расписанию, утвержденному директором, а также по индивидуальным планам обучающихся. Начало и окончание учебного года в Учреждении зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией школы для каждого вида спорта индивидуально, Образовательный процесс в учреждении ведется на русском и на якутском языке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом в течение календарного года. Трудоемкость обучения по предпрофессиональной программе (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее на 38 недели в год по национальным видам спорта. Трудоемкость обучения по общеразвивающим программам регламентировано локальным актом учреждения,

 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;

* самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Занятия могут проводиться з одновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения, Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

 В работе групп, объединений могут участвовать совместно с детьми их родители (законные представители) без включения в основной состав, если обучение бесплатное, при наличии условий и согласия тренера-преподавателя группы.

 Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, Академический час в Учреждении составляет 45 минут.

 В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Вольная борьба | Борьба Хапсагай | Легкая атлетика | Наст. теннис |
| Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю |
| СОГ -1 (ДОУ) | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| СОГ- 2 (ДОУ) | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ЭНП-I | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 7 | 10-16 | 6 | 3 |
| ЭНП-II | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 9 | 10-12 | 9 | 3-4 | 7 | 10-16 | 9 | 5 |
| ЭНП-III | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 9 | 10-12 | 9 | 3-5 |  |  |  |  |
| УТГ -I | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 8-10 | 10 | 4-6 | 8 | 8-10 | 10 | 5 |
| УТГ -II | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 8-10 | 12 | 4-6 | 8 | 8-10 | 12 | 5 |
| УТГ -III | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 14 | 6 |
| УТГ -IV | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |
| УТГ -V |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки |  Шахматы | Волейбол | Мас-рестлинг | якутские настольные игры |
| Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю |
| СОГ -1 (ДОУ) | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |
| СОГ- 2 (ДОУ) | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |
| ЭНП-I | 7 | 10 | 6 | 3 | 9 | 14-25 | 6 | 3-4 | 10 | 12 | 6 | 4 | 7 | 10-16 | 6 | 3 |
| ЭНП-II | 7 | 10 | 8 | 4 | 9 | 14-25 | 8 | 3-4 | 10 | 12 | 10 | 5 | 7 | 10-16 | 9 | 5 |
| ЭНП-III | 7-8 | 10 | 8 | 4 | 9 | 14-25 | 8 | 3-4 | 10 | 12 | 10 | 5 |  |  |  |  |
| УТГ-I | 8 | 6 | 9 | 5 | 12 | 12-20 | 10-12 | 4-6 | 11 | 8-10 | 12 | 8 | 8 | 8-10 | 10 | 5 |
| УТГ -II | 8 | 6 | 9 | 5 | 12 | 12-20 | 10-12 | 4-6 | 11 | 8-10 | 14 | 8 | 8 | 8-10 | 12 | 5 |
| УТГ -III | 8 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 16 | 12 | 8 | 8-10 | 14 | 6 |
| УТГ -IV | 8 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 18 | 12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |
| УТГ -V | 8 | 6 | 14 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 20 | 12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |

 Переход обучающихся на следующий год обучения происходит по решению педагогического совета (тренерского совета) на основании выполнения нормативов по общефизической, специальной подготовки,

**2. Учебные часы**

Учебный план определяет:

* количество учебных групп по общеразвивающей программе (группы СО) и по предпрофессиональной программе по уровням сложности;
* количество учебных часов в неделю на каждую учебную группу;
* количество учебных часов в учебной группе за 38 недель;
* количество учебных часов в неделю во всех учебных группах;
* количество учебных часов в учебном году во всех учебных группах;
* соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана;
* общее распределение учебных часов по видам спорта.

 Учебный план рассчитан на 38 недель учебно-тренировочных занятий в зависимости от специфики вида спорта, учебной программы, календаря спортивных мероприятий.

На 2019-2020 учебный год в МБОУ ДОД ДЮСШ укомплектовано групп по этапам подготовки и видам спорта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество групп** | **Количество воспитанников** |
| **СОГ** | **НП** | **УТГ** | **итого** | **СОГ** | **НП** | **УТ** | **Итого** |
| Настольный теннис |  | 2 | 1 | 3 |  | 24 | 9 | 33 |
| Мас – рестлинг |  | 2 | 1 | 3 |  | 24 | 8 | 32 |
| Хапса5ай |  | 2 |  | 2 |  | 24 |  | 24 |
| Вольная борьба | 1 | 2 | 1 | 4 | 15 | 24 | 12 | 55 |
| Легкая атлетика | 1 |  |  | 1 | 10 |  |  | 10 |
| Шахматы | 1 |  |  | 1 | 10 |  |  | 10 |
| Волейбол |  | 1 |  | 1 |  | 16 |  | 16 |
| Якутские настольные игры | 1 |  |  | 1 | 12 |  |  | 12 |
| Всего | 4 | 9 |  3 | 16 | 47 | 112 | 29 | 188 |

СОГ – Спортивно – оздоровительные группы

НП – Группы начальной подготовки

УТ - Учебно-тренировочные группы

**Занятия осуществляются по следующим этапам подготовки:**

**Спортивно – оздоровительный этап (**весь период – только для дополнительных общеразвивающих программ в области физическойкультуры и спорта) – привлечение к занятиям физическими упражнениями детей, подростков, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом

В 2019-20 учебном году организованы **4 групп спортивно-оздоровительной направленности**:

Вольная борьба – 1, Легкая атлетика – 1, Шахматы -1, Якутские настольные игры -1.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Продолжительность одного занятия в спортивно- оздоровительной группе не должна превышать 2-х академических часов.

**Этап начальной подготовки** (периоды: до одного года; свыше одного года) систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- волевых качеств.

В 2019-20 учебном году в ДЮСШ организовано **9 групп начальной подготовки**: волейбол, настольный теннис, мас – рестлинг, Хапса5ай, вольная борьба

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов.

**Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)** повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники в избранном виде спорта: приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях

В 2019-20 учебном году в организовано **3 учебно- тренировочных групп**: настольный теннис, мас – рестлинг, вольная борьба.

Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в учебно-тренировочных группах не должна превышать 3-х академических часов при не менее чем 4-х разовых занятиях в неделю, учебная нагрузка определяется в соответствии с нормативами, утвержденными федеральными стандартами по видам спорта;

Начало учебного года с 01 сентября, окончание учебного года 31 мая. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 38 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель работы по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу и тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план составлен для каждого вида спорта и каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Всего обучающихся – 188 в том числе:

Тренерско-преподавательский состав - 6 чел. из них:

Тренер-преподаватель с I категорией – 2 чел.

Тренер-преподаватель соответствует занимаемой должности – 2 чел.

Тренер-преподаватель без категории – 2 чел.

Всего учебных групп –16;

**Режим**

**учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

спортивно-оздоровительный этап

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **срок****обучения** | **Вид спорта** | **Мин. возраст****для зачисления** | **Мин. число обучающихся в группе** | **Макс. число обучающихся****в группе** | **Макс. кол-во часов в неделю** | **Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года** |
| 2-3 года | Легкая атлетика | 5 лет | 10 | 30 | 3 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП |
| Вольная борьба | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| Шахматы  | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| л/атлетика | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| Якутские настольные игры | 5 лет | 10 | 30 | 3 |

**Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» Эвено – Бытантайского национального улуса РС(Я)**

 **на 2019-2020 учебный год.**

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

**по спортивным ЕДИНОБОРСТВАМ (спортивная (вольная борьба)**

**(тренер Стручков Василий Васильевич)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Уровень подготовки**  | **Кол-во групп** | **Кол-во часов в неделю в 1 группе** | **Кол-во часов за 38 недели в 1 группе** | **Кол-во часов в неделю во всех** | **Кол-во часов в уч.году во всех группах** |
| спортивная (вольная) борьба) | СО | 1 | 3 | 114 | 3 | 114 |
| НП 1 | 1 |  6 |  228 | 6 | 228 |
| НП 3 | 1 | 9 | 342 | 9 | 342 |
| УТГ 2 | 1 | 12 | 456 | 12 | 456 |
| Всего: | 4 | 30 |  1140 | 30 | 1140 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

 **«Вольная борьба»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный** |
| **Годы обучения** | **Годы обучения** |
| **1-й (6 ч.)** | **3-й (9 ч.)** | **2-й** **(12ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 14 | 15 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 106 | 112 | 170 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 54 | 74 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 92 | 118 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 14 | 16 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 8 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 12 | 14 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 18 | 20 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 10 | 9 |
| **Общее количество часов** | **228** | **342** | **456** |

**Учебный план**

**на 2019-2020 учебный год**

**по ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(настольный теннис, шахмат)**

**Тренер Абрамов Павел Дмитриевич**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Уровень подготовки**  | **Кол-во групп** | **Кол-во часов в неделю в 1 группе** | **Кол-во часов за 38 недели в 1 группе** | **Кол-во часов в неделю во всех** | **Кол-во часов в уч.году во всех группах** |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | НП-1 | 1 | 6 | 228 | 6 | 216 |
| НП-2 | 1 | 9 | 342 | 9 | 342 |
| УТГ-2 | 1 | 12 | 456 | 12 | 456 |
| Всего: | 3 | 27 | 1026 | 27 | 1026 |
|  ШАХМАТ  | СО | 1 | 3 | 114 | 3 | 114 |
| Всего: | 1 | 3 | 114 | 3 | 114 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

**настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Разделы подготовки** |  **Этапы подготовки** |
| **ГНП** | **УТГ** |
| **1 год обуч.****(6)** | **2 год обуч.****(9)** | **2 год обуч.****(12)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 14 | 20 |
| 2 |  Общая физическая подготовка | 68 | 94 | 100 |
| 3 | Спец. физическая подготовка | 51 | 60 | 80 |
| 4 | Техническая подготовка | 52 | 88 | 95 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | 29 | 50 |
| 6 | Игровая подготовка | 15 | 33 | 46 |
| 7 | Соревнования | 7 | 12 | 15 |
| 8 | Контрольно-переводные нормативы | 5 | 8 | 14 |
| 9 | Инструкторская и судейская практики | - | - | 10 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | 20 |
| 11 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 |
|  | **Всего** | **228** | **342** | **456** |

**Учебный план тренировочных занятий на 38 учебных недель**

**ШАХМАТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные****Области** | **Этапы подготовки** |
|  **СО** |
| **1 год (3 ч)** |
| Теоретическая подготовка | 14 |
| Общая физическаяподготовка  | 28 |
| Избранный вид спорта | 25 |
| Теоретические занятия | 7 |
| Практические занятия | 20 |
| Контрольные испытания | 2 |
| Участие в соревнованиях | 2 |
| Инструкторская исудейская практика |  |
| Психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия, медицинский осмотр | 2 |
| Развитие творческого мышления  | 12 |
| Самостоятельные, восстановительные занятия | 2 |
| Общее количество часов в год | 114 |

**Учебный план**

**на 2019-2020 учебный год**

**по КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (волейбол)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Уровень подготовки**  | **Кол-во групп** | **Кол-во часов в неделю в 1 группе** | **Кол-во часов за 38 недели в 1 группе** | **Кол-во часов в неделю во всех** | **Кол-во часов в уч.году во всех группах** |
| ВОЛЕЙБОЛ | НП-1 | 1 | 6 | 228 | 6 | 228 |
|  Всего: | 1 | 6 | 228 | 6 | 228 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

**по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **НП** |
|  |
| **1 год обуч.****(6ч )** |
| 1. 1
 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 1. 2
 | Общая физическая подготовка | 66 |
| 1. 3
 | Специальная физическая подготовка | 35 |
| 1. 4
 | Техническая подготовка | 55 |
| 1. 5
 | Тактическая подготовка | 30 |
| 1. 6
 | Интегральная подготовка | 18 |
| 1. 7
 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 1. 8
 | Соревнования | 10 |
| 1. 9
 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 |
| 1. 10
 | Восстановительные мероприятия | - |
| 11 | **Общее количество часов** **(в год)** | **228** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 2019-2020 учебный год**

 **ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

(легкая атлетика)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Уровень подготовки** | **Кол-во групп** | **Кол-во часов в неделю в 1 группе** | **Кол-во часов за 38 недели в 1 группе** | **Кол-во часов в неделю во всех** | **Кол-во часов в уч.году во всех группах** |
| ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА | СО | 1 | 3 | 114 | 3 | 114 |
| Всего: | 1 | 3 | 114 | 3 | 114 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

 **ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

(легкая атлетика)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ |
| 1-й год обучения | 2-й год обучения |
| 3ч | 3ч |
| 1. Теоретическая подготовка | **7** | **7** |
| 2. Общая физическая подготовка | **24** | **24** |
| 3. Специальная физическая подготовка | **18** | **18** |
| 4. Техническая подготовка | **26** | **26** |
| 5. Тактическая подготовка | **18** | **18** |
| 6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | **19** | **19** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | **0** | **0** |
| 8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные) | **2** | **2** |
| Итого часов | **114** | **114** |

**Учебный план**

**на 2019-2020 учебный год**

 **по НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

 (мас-рестлинг, хапса5ай, якутские настольные игры)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Тренер** | **Уровень подготовки**  | **Кол-во групп** | **Кол-во часов в неделю в 1 группе** | **Кол-во часов за 38 недели в 1 группе** | **Кол-во часов в неделю во всех** | **Кол-во часов в уч.году во всех группах** |
| МАС - РЕСТЛИНГ | Прокопьев Егор Дмитриевич | НП - 1 | 1 | 6 | 228 | 6 | 228 |
| НП - 2 | 1 | 10 | 380 | 10 | 380 |
| УТГ - 2 | 1 | 14 | 532 | 14 | 532 |
| Всего: | 3 | 30 | 1140 | 30 | 1140 |
| ХАПСА5АЙ | Стручков Владимир Васильевич  | НП - 1 | 1 | 6 | 228 | 6 | 228 |
| НП - 2 | 1 | 9 | 342 | 9 | 342 |
| Всего: | 2 | 15 | 570 | 15 | 570 |
|  ЯКУТСКИЕНАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ | Саввинов Дмитрий Олегович | СО |  1 | 3 | 114 | 3 | 114 |
|  | Всего: |  1 | 3 | 114 | 3 | 114 |
| ВСЕГО |  4 | 50 | 1900 | 50 | 1900 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

**Мас - рестлинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** |  **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** | **Учебно-тренировочная группа**  |
|  **Годы обучения** |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (10 ч.)** | **2-й** **(14 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 20 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 102 | 140 | 184 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 32 | 77 | 102 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 42 | 72 | 106 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 16 | 30 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 6 | 10 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 16 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 12 | 30 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 9 | 10 |
| **Общее количество часов** | **228** | **380** | **532** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**(38 недели тренировочных занятий)**

**на 2019-2020 учебный год**

**Хапса5ай**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** |
|  **Годы обучения** |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 102 | 122 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 36 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 52 | 96 |
| 5 | Психологическая подготовка | 8 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 10 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 10 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 14 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 6 |
| **Общее количество часов** | **228** | **342** |