 Утверждаю:

Директор

МБУДО «Ермаковская ДЮСШ "Ланс"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Налькин Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Годовой учебный план**

**учебно-тренировочных занятий (в академических часах)**

**на 2020-2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Учебный план составлен с учётом вида деятельности, года обучения и отвечает основным задачам деятельности учреждения - организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом, укрепления здоровья, формирования общей культуры.

Годовое количество часов учебно-тренировочных занятий определено исходя из 36-ти учебных недель для воспитанников, занимающимся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе, 42-44 учебных недели - для воспитанников, занимающимся по дополнительным образовательным предпрофессиональным программ и программам спортивной подготовки. Начало и окончание реализации образовательных программ непосредственно через учебно-тренировочные занятия:

- дополнительные образовательные общеразвивающие программы с 14.09.2020 г. по 31.05.2021 г.;

- дополнительные образовательные предпрофессиональные программы с 01.09.2020 г. по 30.06.2021 г., программы спортивной подготовки с 01.09.2020 г. по 30.07.2021 г.

В летний период проводится летняя оздоровительная работа, индивидуальный тренировочный процесс по отдельному плану.

При планировании годового количества часов учитывалось исключение для планирования следующих праздничных дней: 4 ноября, 31 декабря, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 3 мая, 10 мая, 14 июня. Границы разделения содержания учебного плана определены с учётом примерных учебных планов по соответствующим утверждённым образовательным программам учреждения.

В 2020-2021 учебном году будет проходить обучение по 4 дополнительным предпрофессиональным программам, 1 дополнительной общеразвивающей программе и 1 программе спортивной подготовки.

По дополнительной общеразвивающей программе – 14 групп.

По дополнительным предпрофессиональным программам – 6 групп.

По программам спортивной подготовки - 1 группа этапа начальной подготовки третьего года обучения.

Учебный план определяет минимальное количество часов на освоение знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению, развитию двигательных качеств, которые должны достичь учащиеся.

Освоение программного материала учебного года завершается обязательным выполнением учащимися контрольных нормативов.

Учебный план составлен на основании:

- устава учреждения, образовательных программ;

- соответствует лицензионной деятельности;

- составлен в соответствии с материальными и кадровым обеспечением учреждения на начало учебного года.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРГРАММ**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Спортивно-оздоровительная подготовка"**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **к1 (СОГ1), ф1 (СОГ2), ф2(СОГ1), рб4 (СОГ1), б1,3 (СОГ1), б4 (СОГ2), в1,2,3 (СОГ2), в4,5 (СОГ1), п1,2 (СОГ2)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **4** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **10** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **67** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **29** |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | | **28** |
| **5** | Контрольные испытания | | **4** |
| **6** | Соревновательная подготовка | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **144** |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**"Бокс "**

**(42 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **б 2(Б3)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **6** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | | Теоретическая подготовка | **25** |
| **2** | | Общая и специальная физическая подготовка | **76** |
| **3** | | Вид спорта | **38** |
| **4** | | Различные виды спорта и подвижные игры | **25** |
| **5** | | Специальные навыки | **19** |
| **6** | | Спортивное и специальное оборудование | **12** |
| **7** | | Тренировочные мероприятия | **26** |
| **8** | | Физкультурные и спортивные мероприятия | **15** |
| **9** | | Самостоятельная работа | **12** |
| **10** | | Аттестация | **4** |
|  | | Общее количество часов на 42 недели | **252** |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**"Лёгкая атлетика "**

**(42 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **ла2 (Б4)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **33** |
| **2** | Общая и специальная физическая подготовка | | **84** |
| **3** | Вид спорта | | **66** |
| **4** | Различные виды спорта и подвижные игры | | **21** |
| **5** | Специальные навыки | | **44** |
| **6** | Спортивное и специальное оборудование | | **17** |
| **7** | Тренировочные мероприятия | | **34** |
| **8** | Физкультурные и спортивные мероприятия | | **17** |
| **9** | Самостоятельная работа | | **16** |
| **10** | Аттестация | | **4** |
|  | Общее количество часов | | **336** |

**Программа спортивной подготовки "Лёгкая атлетика"**

**(44 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **ла1 (НП3)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Общая физическая подготовка | | **209** |
| **2** | Специальная физическая подготовка | | **52** |
| **3** | Техническая подготовка | | **42** |
| **4** | Тактическая подготовка | | **18** |
| **5** | Психологическая подготовка | | **11** |
| **6** | Теоретическая подготовка | | **15** |
| **7** | Участие в соревнованиях | | **3** |
| **8** | Тренерская и судейская практика | | **2** |
|  | Общее кол-во часов тренировочной и соревновательной деятельности на 44 недели | | **352** |
| **9** | Индивидуальный план (задание) | | **64** |
|  | Всего часов на 52 недели | | **416** |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**"Рукопашный бой "**

**(42 учебных недели)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **рб1,2 (Б3)** | **рб3 (Б4)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **6** | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **25** | **33** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **76** | **84** |
| **3** | Вид спорта | | **38** | **66** |
| **4** | Различные виды спорта и подвижные игры | | **25** | **21** |
| **5** | Специальные навыки | | **19** | **44** |
| **6** | Спортивное и специальное оборудование | | **12** | **17** |
| **7** | Тренировочные мероприятия | | **26** | **34** |
| **8** | Физкультурные и спортивные мероприятия | | **15** | **17** |
| **9** | Самостоятельная работа | | **12** | **16** |
| **10** | Аттестация | | **4** | **4** |
|  | Общее количество часов | | **252** | **336** |

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**"КИОКУСИНКАЙ"**

**(42 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **к2 (Б3)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка (ТП) | | **33** |
| **2** | Общая физическая подготовка (ОФП) | | **84** |
| **3** | Вид спорта | | **66** |
| **4** | Различные виды спорта и подвижные игры | | **21** |
| **5** | Специальные навыки | | **44** |
| **6** | Спортивное и специальное оборудование | | **17** |
| **7** | Тренировочные мероприятия | | **34** |
| **8** | Физкультурные и спортивные мероприятия | | **17** |
| **9** | Самостоятельная работа | | **16** |
| **10** | Аттестация | | **4** |
|  | Общее количество часов | | **336** |

Заместитель директора по УСР А.В.Викулова