

Утверждаю:

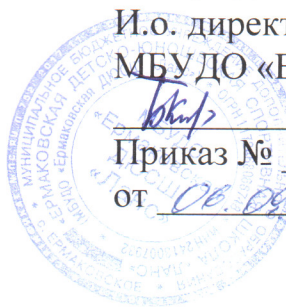
И.о. директора

МБУДО «Ермаковская ДЮСШ "Ланс"»

К.В.Болотько

Приказ № 36-02

от 06.09.2021г.



**Годовой учебный план  
учебно-тренировочных занятий (в академических часах)  
на 2021-2022 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 учебных недели - для воспитанников, занимающимся по дополнительным образовательным предпрофессиональным программ. Начало и окончание реализации образовательных программ непосредственно через учебно-тренировочные занятия:

- дополнительные образовательные общеразвивающие программы с 01.09.2021 г. по 31.05.2022 г.;
- дополнительные образовательные предпрофессиональные программы с 01.09.2021 г. по 30.06.2022 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, 01-09 января, 23 февраля, 8 марта, 1-4 мая, 09-10 мая, 12-13 июня.

Границы разделения содержания учебного плана определены с учётом примерных учебных планов по соответствующим утверждённым образовательным программам учреждения.

В 2021-2022 учебном году будет проходить обучение по 4 дополнительным предпрофессиональным программам, 1 дополнительной общеразвивающей программе.

По дополнительной общеразвивающей программе – 19 групп.

По дополнительным предпрофессиональным программам – 5 групп.

Учебный план определяет оптимальное 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 ПРОГРАММ

#### Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивно-оздоровительная подготовка" 1-2 года обучения (36 учебных недель)

№ п\п	Группы:	к1 (СОГ2), ф1(СОГ2), рб3 (СОГ2), б1-3 (СОГ1,2), в1,5 (СОГ2), вб1-4 (СОГ2), ла2 (СОГ1), с1-4 (СОГ1)
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>4</b>
	<b>Разделы подготовки</b>	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>10</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>67</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>29</b>
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>28</b>
<b>5</b>	Контрольные испытания	<b>4</b>
<b>6</b>	Соревновательная подготовка	<b>6</b>
	Общее количество часов	<b>144</b>

#### Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивно-оздоровительная подготовка" 3-4 года обучения (36 учебных недель)

№ п\п	Группы:	ф2 (СОГ3), б4 (СОГ3), в2-4 (СОГ3), п1,2 (СОГ3)
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>4</b>
	<b>Разделы подготовки</b>	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>8</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>67</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>31</b>

<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>28</b>
<b>5</b>	Контрольные испытания	<b>4</b>
<b>6</b>	Соревновательная подготовка	<b>6</b>
	Общее количество часов	<b>144</b>

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
"Рукопашный бой "  
(42 учебных недели)**

<b>№ п\п</b>	<b>Группы:</b>	<b>рб1 (Б4)</b>	<b>рб2 (Б5)</b>
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	<b>Разделы подготовки</b>		
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>25</b>	<b>33</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>76</b>	<b>84</b>
<b>3</b>	Вид спорта	<b>38</b>	<b>66</b>
<b>4</b>	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>25</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	Специальные навыки	<b>19</b>	<b>44</b>
<b>6</b>	Спортивное и специальное оборудование	<b>12</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	Тренировочные мероприятия	<b>26</b>	<b>34</b>
<b>8</b>	Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>15</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	Самостоятельная работа	<b>12</b>	<b>16</b>
<b>10</b>	Аттестация	<b>4</b>	<b>4</b>
	Общее количество часов	<b>252</b>	<b>336</b>

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
"КИОКУСИНКАЙ"  
(42 учебных недели)**

<b>№ п\п</b>	<b>Группы:</b>	<b>к2 (Б4)</b>
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>8</b>
	<b>Разделы подготовки</b>	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка (ТП)	<b>33</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>84</b>
<b>3</b>	Вид спорта	<b>66</b>
<b>4</b>	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>21</b>
<b>5</b>	Специальные навыки	<b>44</b>
<b>6</b>	Спортивное и специальное оборудование	<b>17</b>
<b>7</b>	Тренировочные мероприятия	<b>34</b>
<b>8</b>	Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>17</b>

9	Самостоятельная работа	16
10	Аттестация	4
	Общее количество часов	336

**Программа спортивной подготовки  
"ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"  
(44 учебных недели)**

<b>№</b> <b>п\п</b>	<b>Группы:</b>	<b>ла1 (УТ1)</b>
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>10</b>
	<b>Разделы подготовки</b>	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка (ТП)	<b>33</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>220</b>
<b>3</b>	Специальная физ. подготовка (СФП)	<b>42</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка (ТП)	<b>61</b>
<b>5</b>	Тактическая подготовка (ТП)	<b>33</b>
<b>6</b>	Психологическая подготовка (ПП)	<b>33</b>
<b>7</b>	Участие в соревнованиях	<b>10</b>
<b>8</b>	Тренерская и судейская практика	<b>8</b>
	Общее количество часов	<b>440</b>

Заместитель директора по УСР



А.В.Викулова