

Утверждаю:

И.о. Директора

МБУДО «Ермаковская ДЮСШ "Ланс"»

А.В.Викулова

Приказ № 300

от 30.09.2022



**Годовой учебный план
учебно-тренировочных занятий (в академических часах)
на 2022-2023 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 12.09.2022 г. по 31.05.2023 г.;
- дополнительные образовательные предпрофессиональные программы с 01.09.2022 г. по 30.06.2023 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, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 09-10 мая, 12 июня.

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

В 2022-2023 учебном году будет проходить обучение по 3 дополнительным предпрофессиональным программам, 1 дополнительной общеразвивающей программе, 1 программе спортивной подготовки.

По дополнительной общеразвивающей программе – 19 групп.

По дополнительным предпрофессиональным программам – 5 групп.

По программе спортивной подготовки – 1 группа.

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 материальным 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:	вб7 (СОГ1), вб5,6,8 (СОГ2), ла2 (СОГ2), ла3 (СОГ1)
	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 общеразвивающая программа "Спортивно-оздоровительная подготовка" 3-4 года обучения (36 учебных недель)

№ п/п	Группы:	ф1(СОГ3), ф2 (СОГ4), в1 (СОГ3), в2-4 (СОГ4), п1,2 (СОГ4), рб3(СОГ3), к1 (СОГ3), вб3-4 (СОГ3)
	Недельная нагрузка:	4
	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	67
3	Специальная физическая подготовка	31

4	Технико-тактическая подготовка	28
5	Контрольные испытания	4
6	Соревновательная подготовка	6
	Общее количество часов	144

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

№ п\п	Группы:	рб1 (Б5)	рб2 (Б6)
	Недельная нагрузка:	8	8
	Разделы подготовки		
1	Теоретическая подготовка	33	33
2	Общая физическая подготовка	84	84
3	Вид спорта	66	66
4	Различные виды спорта и подвижные игры	21	21
5	Специальные навыки	44	44
6	Спортивное и специальное оборудование	17	17
7	Тренировочные мероприятия	34	34
8	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	17
9	Самостоятельная работа	16	16
10	Аттестация	4	4
	Общее количество часов	336	336

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

№ п\п	Группы:	к2 (Б5)
	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

**Дополнительная предпрофессиональная программа
"Вольная борьба "
(42 учебных недели)**

№ п\п	Группы:	вб1-2 (Б1)
	Недельная нагрузка:	6
	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	25
2	Общая 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	252

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

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

Заместитель директора по УСР



А.В.Викулова