

Кочнев Владимир  
S=RU, O="МУ ДО ""  
ДЮСШ""  
Газимуро-Заводского  
района", CN=Кочнев  
Владимир,  
E=dush-gaz@mail.ru  
я подтверждаю этот  
документ своей  
удостоверяющей подписью  
с. Газимурский Завод  
2021.03.17 09:57:45+09'00'



**Муниципальное учреждение дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа»**  
**Газимуро-Заводского района.**

Подтверждаю:  
**Директор МУДО «ДЮСШ»**  
**Кочнев В.М.**  
Приказ № 13 от « 29 » мая 2020 г



Принято:  
**Педагогическим советом**  
**МУДО «ДЮСШ»**  
протокол № 4 от « 05 » мая 2020г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2020г-2021 учебный год.

с. Газимурский Завод.

**Пояснительная записка учебного плана  
МУДО ДЮСШ на 2020-2021 учебный год, обеспечивающего  
реализацию образовательной программы**

**1. Общие положения:**

Учебный план МУДО ДЮСШ 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;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта».

- 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 образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Муниципального уровня:

- Положение об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений с. Газимурский Завод, утвержденного решением Совета депутатов с. Газимурский Завод .

Уровня учреждения:

- Устав МУДО ДЮСШ;

- Образовательная программа МУДО ДЮСШ на 2020 -2021 учебный год;

- Программа деятельности МУДО ДЮСШ на учебный год;

- Приказ по МУДО ДЮСШ «О начале учебных занятий и утверждении педагогической нагрузки на 2020-2021 учебный год» № 14 от 01.05.2020г.

Учебный план в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья в МУ ДО «ДЮСШ» в установленном законодательством Российской Федерации, несёт ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в МУДО «ДЮСШ»

производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В детско-юношеской спортивной школе работает 8 тренеров-преподавателей дополнительного образования, из них 6 штатных сотрудников и 2 совместителя. В 2019г 8 тренеров-преподавателей, прошли переподготовку в Каменном городе (Пермь) по обучению тренер-преподаватель, в 2020 году 4 тренера-преподавателя прошли курсы повышения квалификации. МУДО «ДЮСШ» культивирует 7 видов спорта: волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика, настольный теннис, спортивная аэробика, тяжёлая атлетика, мини-футбол.

Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта 2 –х видов:

1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.
2. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта. Срок реализации дополнительных общеобразовательных программ 8 лет. Программы рассматриваются методическим советом МУДО «ДЮСШ» и утверждаются директором.

**Цели данных программ предусматривают:** формирование гармоничной физически развитой личности, воспитание патриотических и волевых качеств, сохранение и расширение принципа интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного образования, создание условий для проведения соревнований по видам спорта среди

обучающихся, проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности к определенным видам спорта.

**Задачи программы следующие:** освоение учащимися физических упражнений и углубленное изучение технических и тактических действий выбранного вида спорта; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Программы предусматривают как качественный рост результатов спортивной деятельности личности учащегося, так и его нравственное и интеллектуальное развитие. Реализуется принцип дифференцированного подхода к каждой личности спортсмена, личностно-ориентированная педагогическая технология. Учащиеся получают дополнительные знания и умения, развивают стремление к спортивному совершенствованию. Период обучения в МУ ДО ДЮСШ включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительные группы, на данном этапе для обучающихся приоритетными являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа.
- группа начальной подготовки (Базовый уровень): осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
- Учебно-тренировочные группы (Углубленный уровень): формируются из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и

специальной подготовке. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой, а так же в соответствии с научно-обоснованными, психолого-педагогическими рекомендациями, характером деятельности, с учетом специфики образовательных учреждений. Группы комплектуются из числа обучающихся и воспитанников общеобразовательных школ Газимуро-Заводского района (дети с 7 до 18 лет).

В МУ ДО «ДЮСШ» устанавливается наполняемость групп детьми по видам спорта.

Этапы подготовки	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделю)
Спортивно - оздоровительный (стартовый уровень)	15-30 человек	6 часов
Начальной подготовки 1 года (стартовый уровень)	15-20 человек	6 часов
Начальной подготовки 2,3 года	15-20 человек	8-9 часов
Учебно-тренировочный 1,2 года (базовый уровень)	12-15 человек	10-12 часов
Учебно-тренировочный 3,4 года и выше (продвинутый уровень)	12-15 человек	14,16 и 18 часов

Группы видов спорта:

\* Сложно-координационный вид спорта (спортивная гимнастика, спортивная аэробика)

\*\* Спортивное единоборство (тяжелая атлетика)

\*\*\* Командный игровой (баскетбол, волейбол, футбол)

\*\*\*\* Игровой (настольный теннис)

Учебный план составлен на 43 недели. Недельный режим учебно-тренировочной работы, общий годовой объем учебных часов рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 5 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (согласно графику). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с графиком проведения аттестации.

Основными формами аттестации являются:

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки). Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения в конце учебного года: в группах начального этапа и учебно-тренировочных группах. Минимальный возраст зачисления учащихся в ДЮСШ определяется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04

июля 2014 г. № 41. Возраст обучающихся в МУДО «ДЮСШ» от 7 до 18 лет. Время проведения занятий: с 8.00ч до 20.00ч.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима образовательной деятельности и отдыха учащихся с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, родителей, а так же с учетом возрастных особенностей детей.

Учебный план МУ ДО «ДЮСШ» на 2020-2021 учебный год.

Отделения	Этапы подготовки, год обучения	Кол-во групп	Кол-во обучающихся во всех группах	Кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во учебных недель в одной группе	Кол-во часов в одной группе в год.
<b>Баскетбол</b>	ТГ-3 год	1	9	10ч	42	420ч
Итого на отделении	1		9			
<b>Волейбол</b>	НП -2год	2	30	8ч	42	336ч
	ТГ-1 год	2	33	10ч	42	420ч
	ТГ-3год	1	8	10ч	42	420ч
	ТГ-4год	1	11	12	42	504ч
Итого на отделении	6		82			
<b>Наст-ый теннис</b>	ТГ-1год		10	10ч	42	420ч
	ТГ-3год	1	10	12ч	42	504ч
Итого на отделении	1		20			
<b>Спорт-я гим-ка</b>	ТГ-2год	1	7	10ч	42	420ч
	ТГ-5год	1	4	16ч	42	672ч
Итого на отделении	2		11			
<b>Спорт-я аэробика</b>	НП-1год		15	6ч	42	252ч
	НП-2год	1	14	8ч	42	336ч
	ТГ-1год	1	16	10ч	42	420ч
Итого на отделении	2		43			

<b>Тяжелая атлетика</b>	НП-1 ТГ-1год	1 2	17	10ч	42	420ч
Итого на отделении	3		17			
<b>Футбол</b>	НП-1год	2	33	6ч	42	252ч
Итого на отделении	2		33			
СОГ	НП-1год	1 группа 5(подгрупп)	120	6ч	42	252ч
Всего по школе	<b>18 групп</b>		<b>336 обучающихся</b>			

Формы контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы или предметной области (контрольные упражнения), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям программы по виду спорта;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;
- контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта; по окончании обучения по общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации. В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по

согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательной программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Основные положения в 2020-2021 учебном году:

1. Продолжительность учебного года составляет 43 учебные недели занятий, 38 непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 5 недель для тренировки при школьных летних спортивных площадках, спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, учебно-тренировочных сборов.

2. Группы формируются с 01 по 15 сентября. Учебные занятия в новых группах начинаются 15 сентября 2020 года, ранее укомплектованных с 01 сентября 2020г и заканчиваются 31 мая 2021г.

3. Учебные занятия проводятся:

Понедельник - пятница: 09.00ч - 20.00ч

Суббота: 18.00ч - 20.30ч

Воскресенье: выходной

в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения.

5. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно тематическими планами, допускается изменение форм занятий.

6. Режим работы учреждения: часы работы с 08.00 ч до 20.00 ч

7. Учреждение работает ежедневно.

8. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

### **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 на 2019-2020 учебный год складывается из трёх, преимущественно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО) ,
- этап начальной подготовки (-НП) ,
- тренировочный (-Т).

Учебный план каждого этапа 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.

### **Задачи**

**и преимущественная направленность этапов подготовки на  
отделении баскетбол.**

По этапам и периодам подготовки:

- базовый уровень : 1-й, 2-й,3-й,4-й,5-й,6-й год обучения);
- углубленный уровень : (7-й, 8-й год обучения).

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ: (Положение об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих в МУ ДО ДЮСШ), (Положение о зачислении, отчислении и переводе обучающихся в МУ ДО ДЮСШ) .

## **Базовый уровень сложности (БУС).**

### Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечнососудистой системы.

Перевод на последующий год обучения проводится на основании проходных баллов.

- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления;
- сохранение здоровья обучающихся и повышение функциональных возможностей организма .

## **Углубленный уровень сложности (УУС).**

### Основные задачи этапа:

- Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола с учетом игрового амплуа,  
разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности обучающихся в условиях соревновательной деятельности;
- воспитание «командного духа», патриотизма и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

**Годовой учебный план обучения по общеобразовательной программе**

## отделения баскетбол

### 43 учебных недели в год

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теория	26	34	34	39	51	72	62	69
2	ОФП	70	82	82	77	88	60	69	78
3	СФП	28	41	41	51	57	72	83	85
4	Техн-такт подготовка	57/38	76/48	76/48	103/60	102/82	134/60	138/165	154/178
5	Контрольные испытания	13	14	14	14	15	17/7	21	24
6	Соревнования	13	24	24	43	51	66	69	78
7	Инструкторская и судейская практика	-	11	11	9	17	24	27	31
8	Самостоят/работа	-	-	-	-	31	42	27	46
9	Восстановительн мероприятия	13	14	14	17	22	48	27	31
Всего часов в неделю		6	8	8	10	12	14	16	18
Всего часов		258	344	344	430	516	602	688	774

### Задачи

#### и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении тяжелая атлетика.

Результатом реализации Программы является:

#### 4.1. На базовом уровне (1.2года)подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

#### 4.2. На базовом уровне (3.6 года) подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### 4.3. На углубленном уровне 1 и 2 года :

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теория	14	26	13	13	21	21	32	32
2	ОФП	151	189	145	173	189	205	214	214
3	СФП	93	160	240	300	350	400	460	460
4	Техн-такт подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Контрольные испытания	-	8	8	8	16	16	16	16
6	Соревнования	-	-	18	20	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	-	10	30	40	40
8	Самостоят/работа	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительн мероприятия	-	4	2	2	12	16	12	12
Всего часов в неделю		6	9	10	12	14	16	18	18
Всего часов		258	387	430	516	602	688	774	774

## **Задачи**

### **и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении волейбол.**

#### **Базовый уровень сложности:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,  
мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Углубленный уровень:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теория	26	34	34	39	51	72	62	69
2	ОФП	70	82	82	77	88	60	69	78
3	СФП	28	41	41	51	57	72	83	85
4	Техн-такт подготовка	57/38	76/48	76/48	103/60	102/82	134/60	138/165	154/178
5	Контрольные испытания	8	14	14	11	15	24	21	24
6	Соревнования	13	24	24	43	51	66	69	78
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	17	24	27	31
8	Самостоят/работа	5	11	11	17	31	42	27	46
9	Восстановительн мероприятия	13	14	14	17	22	48	27	31
Всего часов в неделю		6	8	8	10	12	14	16	18
Всего часов		258	344	344	430	516	602	688	774

### Задачи

**и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении мини-футбол.**

**Программа определяет уровни сложности подготовки юных спортсменов:**

- **Базовый уровень** - зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

выбранного вида спорта мини-футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

- **Углубленный уровень** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теория	26	33	33	40	52	55	60	68
2	ОФП	38	55	55	68	78	95	110	125
3	СФП	52	65	65	83	102	120	134	155
4	Техническая подготовка	116	161	161	200	232	280	320	350
8	Самостоятельная работа	26	35	35	39	52	52	64	76
Всего часов в неделю		6	8	8	10	12	14	16	18
Всего часов		258	344	344	430	516	602	688	774

#### **Задачи**

**и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении спортивная аэробика.**

#### **Базовый уровень:**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### **Углубленный уровень:**

##### ***Задачи:***

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
10. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
11. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
12. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
13. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
14. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
15. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
16. Базовая психологическая подготовка.
17. Начальная теоретическая подготовка.
18. Регулярное участие в соревнованиях.

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	-	1	2	3	4	5
1	Теория	6	10	-	10	12	12	16	16
2	ОФП	88	95	-	120	90	90	95	95
3	СФП	46	53		65	100	100	120	120
4	Акробатика	25	35		40	55	60	75	80
5	Хореография	25	35		40	55	60	75	80
6	Техн-такт подготовка	23	53		79	150	242	270	300
7	Контрольные испытания	10	10		10	10	10	10	10
6	Соревнования	-	5		18	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	8		10	10	12	12	12
8	Самостоят/работа	35	30		30	34	-	-	35

9	Восстановительн мероприятия	-	10		10	10	16	15	26
Всего часов в неделю		6	8		10	12	14	16	18
Всего часов		258	344		430	516	602	688	774

### Задачи

**и преимущественная направленность этапов подготовки на  
отделении спортивная гимнастика.**

### Базовый уровень :

#### Задачи:

- \* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- \* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- \* гармоничное развитие физических способностей и качеств, укрепление здоровья, закаливание организма;
- \* овладение основами гимнастических упражнений;
- \* овладение основами техники безопасности при работе на гимнастическом оборудовании и снарядах;
- \* приобщение детей к соревновательной деятельности;
- \* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- \* формирование базовой основы долговременной физической подготовки;
- \* формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- \* воспитание специальных способностей (гибкости, ловкости, координации движений, выносливости);
- \* повышение общей физической подготовленности;
- \* совершенствование специальной физической подготовленности;
- \* воспитание навыков соревновательной деятельности;
- \* Выполнение нормативов III - II спортивных разрядов.

### Углубленный уровень:

Задачи :

- \* укрепление приёмов и знаний по технике безопасности при работе на гимнастическом оборудовании и снарядах;
- \* овладение приёмами техники и тактики работы на гимнастических снарядах, на уровне умений и навыков;
- \* повышение уровня психологической подготовки;
- \* совершенствование общей физической подготовки;
- \* совершенствование специальной физической подготовки;
- \* стабильность формирования базовой физической подготовки;
- \* приобретение опыта и стабильность выступлений на официальных соревнованиях регионального и российского уровня по федеральным округам.
- \*укрепление здоровья спортсменов;
- \*выполнение нормативов II - I разрядов.

№	Разделы спорт-й подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	-	1	2	3	4	5
1	Теория	30	30		30	34	36	38	38
2	ОФП	79	105		125	154	176	226	264
3	СФП								
4	Акробатика	26	28		30	32	40	42	48
5	Хореография								
6	Избранный вид спорта	74	128		171	210	250	280	320
7	Контрольные испытания	14	14		16	18	22	24	26
6	Соревнования	По календарю спорт-массовых мероприятий							
7	Инструкторская и судейская практика	35	39		58	68	78	78	78
8	Самостоят/работа								
9	Восстановительн мероприятия	В тренировочном процессе							
Всего часов в неделю		6	8		10	12	14	16	18
Всего часов		258	344		430	516	602	688	774

