

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.В. Ражев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального автономного образовательного учреждения**  
**Дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы**  
**Угличского муниципального района**  
**на 2021-2022 учебный год**

## Пояснительная записка

Учебный процесс строится на основании учебной программы МАОУ ДО ДЮСШ и учебного плана. Учебный план по предпрофессиональным и общеразвивающим программам рассчитан на 39 недель занятий. Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

### **Срок обучения по предпрофессиональным программам:**

- базовый уровень – 6 лет,
- углубленный уровень – 2 года.

### **Срок обучения по общеразвивающим программам:**

- спортивно-оздоровительный этап - 1 год

## Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа следующего года. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий - согласно расписания.

Каникулы: зимние с 1.01.2022 - 8.01.2022.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 4 ноября - День народного единства
- 5 ноября- перенос выходного дня с субботы 2 января.
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;
- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

**План учебного процесса  
по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «баскетбол»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теор.	практ.	промежуточная	итоговая	базовый уровень						углублен. уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1900</b>	<b>164</b>	<b>334</b>	<b>1352</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	272	24	240	-	6	2	22	22	30	30	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	546	46	-	488	10	2	68	68	91	91	114	114	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	136	12	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	68	68
1.4.	Вид спорта «баскетбол»	810	70	84	632	16	8	68	68	91	91	114	114	132	132
1.5.	Основы профессионального самоопределения	136	12	10	112	-	2	-	-	-	-	-	-	68	68
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>820</b>	<b>80</b>	<b>62</b>	<b>652</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	132	8	16	100	6	2	11	11	15	15	18	18	22	22
2.2.	Судейская практика	46	4	14	26	2	-	-	-	-	-	-	-	23	23
2.3.	Развитие	228	32	32	156	6	2	23	23	30	30	38	38	23	23

	творческого мышления														
2.4.	Специальные навыки	414	36	-	370	6	2	34	34	45	45	56	56	72	72
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Общий объем часов</b>		<b>2720</b>	<b>244</b>	<b>396</b>	<b>2004</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
Из них:															
3.	Теоретические занятия	396	-	396	-	-	-	32	32	42	42	50	50	74	74
4.	Практические занятия	2004	-	-	2004	-	-	165	166	223	224	286	285	328	327
4.1.	Тренировочные мероприятия	1936	-	-	1936	-	-	161	162	217	218	278	277	312	311
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	68	-	-	68	-	-	4	4	6	6	8	8	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Самостоятельная работа	244	244	-	-	-	-	20	19	28	27	33	33	42	42
6.	Аттестация	76	-	-	-	54	22	9	9	9	9	9	10	10	11
6.1.	Промежуточная аттестация	54	-	-	-	55	-	9	9	9	9	9	-	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	22	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	10	-	11

**План учебного процесса  
по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «волейбол»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теор.	практ.	промежуточная	итоговая	базовый уровень						углублен. уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1900</b>	<b>164</b>	<b>334</b>	<b>1352</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	272	24	240	-	6	2	22	22	30	30	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	546	46	-	488	10	2	68	68	91	91	114	114	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	136	12	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	68	68
1.4.	Вид спорта «волейбол»	810	70	84	632	16	8	68	68	91	91	114	114	132	132
1.5.	Основы профессионального самоопределения	136	12	10	112	-	2	-	-	-	-	-	-	68	68
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>820</b>	<b>80</b>	<b>62</b>	<b>652</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	132	8	16	100	6	2	11	11	15	15	18	18	22	22
2.2.	Судейская практика	46	4	14	26	2	-	-	-	-	-	-	-	23	23
2.3.	Развитие творческого мышления	228	32	32	156	6	2	23	23	30	30	38	38	23	23

2.4.	Специальные навыки	414	36	-	370	6	2	34	34	45	45	56	56	72	72
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Общий объем часов</b>		<b>2720</b>	<b>244</b>	<b>396</b>	<b>2004</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
Из них:															
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>396</b>	-	<b>396</b>	-	-	-	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>2004</b>	-	-	<b>2004</b>	-	-	<b>165</b>	<b>166</b>	<b>223</b>	<b>224</b>	<b>286</b>	<b>285</b>	<b>328</b>	<b>327</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1936	-	-	1936	-	-	161	162	217	218	278	277	312	311
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	68	-	-	68	-	-	4	4	6	6	8	8	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>244</b>	<b>244</b>	-	-	-	-	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
6.	<b>Аттестация</b>	<b>76</b>	-	-	-	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	54	-	-	-	55	-	9	9	9	9	9	-	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	22	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	10	-	11

**План учебного процесса  
по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «настольный теннис»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теор.	практ.	промежуточная	итоговая	базовый уровень						углублен. уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1900</b>	<b>164</b>	<b>334</b>	<b>1352</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	272	24	240	-	6	2	22	22	30	30	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	546	46	-	488	10	2	68	68	91	91	114	114	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	136	12	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	68	68
1.4.	Вид спорта «настольный теннис»	810	70	84	632	16	8	68	68	91	91	114	114	132	132
1.5.	Основы профессионального самоопределения	136	12	10	112	-	2	-	-	-	-	-	-	68	68
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>820</b>	<b>80</b>	<b>62</b>	<b>652</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	132	8	16	100	6	2	11	11	15	15	18	18	22	22
2.2.	Судейская практика	46	4	14	26	2	-	-	-	-	-	-	-	23	23
2.3.	Развитие	228	32	32	156	6	2	23	23	30	30	38	38	23	23

	творческого мышления														
2.4.	Специальные навыки	414	36	-	370	6	2	34	34	45	45	56	56	72	72
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Общий объем часов</b>		<b>2720</b>	<b>244</b>	<b>396</b>	<b>2004</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
Из них:															
3.	Теоретические занятия	396	-	396	-	-	-	32	32	42	42	50	50	74	74
4.	Практические занятия	2004	-	-	2004	-	-	165	166	223	224	286	285	328	327
4.1.	Тренировочные мероприятия	1936	-	-	1936	-	-	161	162	217	218	278	277	312	311
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	68	-	-	68	-	-	4	4	6	6	8	8	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Самостоятельная работа	244	244	-	-	-	-	20	19	28	27	33	33	42	42
6.	Аттестация	76	-	-	-	54	22	9	9	9	9	9	10	10	11
6.1.	Промежуточная аттестация	54	-	-	-	55	-	9	9	9	9	9	-	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	22	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	10	-	11

**План учебного процесса  
по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «спортивная акробатика»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостояте льная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теор.	практ.	промежуточ ная	итоговая	базовый уровень						углублен. уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1904</b>	<b>164</b>	<b>338</b>	<b>1352</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	276	24	244	-	6	2	24	24	30	30	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	546	46	-	488	10	2	68	68	91	91	114	114	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	136	12	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	68	68
1.4.	Вид спорта «спортивная акробатика»	810	70	84	632	16	8	68	68	91	91	114	114	132	132
1.5.	Основы профессионального самоопределения	136	12	10	112	-	2	-	-	-	-	-	-	68	68
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>816</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>692</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1.	Различные виды спорта и	234	8	16	202	6	2	22	22	30	30	37	37	28	28

	подвижные игры															
2.2.	Судейская практика	44	4	14	24	2	-	-	-	-	-	-	-	-	22	22
2.3.	Хореография	538	32	32	466	6	2	44	44	60	60	75	75	90	90	90
<b>Общий объем часов</b>		<b>2720</b>	<b>208</b>	<b>400</b>	<b>2044</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
Из них:																
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>400</b>	-	<b>400</b>	-	-	-	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>2044</b>	-	-	<b>2044</b>	-	-	<b>169</b>	<b>169</b>	<b>229</b>	<b>229</b>	<b>292</b>	<b>292</b>	<b>332</b>	<b>332</b>	<b>332</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1976	-	-	1976	-	-	165	165	223	223	284	284	316	316	316
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	68	-	-	68	-	-	4	4	6	6	8	8	16	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	-	-	-	-	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
6.	<b>Аттестация</b>	<b>68</b>	-	-	-	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	48	-	-	-	50	-	8	8	8	8	8	-	10	-	-
6.2.	Итоговая аттестация	20	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	8	-	10	10

**План учебного процесса  
по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «лыжные гонки»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теор.	практ.	промежуточная	итоговая	базовый уровень						углублен. уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1900</b>	<b>164</b>	<b>334</b>	<b>1352</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>158</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	272	24	240	-	6	2	22	22	30	30	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	546	46	-	488	10	2	68	68	91	91	114	114	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	136	12	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	68	68
1.4.	Вид спорта «лыжные гонки»	810	70	84	632	16	8	68	68	91	91	114	114	132	132
1.5.	Основы профессионального самоопределения	136	12	10	112	-	2	-	-	-	-	-	-	68	68
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>820</b>	<b>80</b>	<b>62</b>	<b>652</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	132	8	16	100	6	2	11	11	15	15	18	18	22	22
2.2.	Судейская практика	46	4	14	26	2	-	-	-	-	-	-	-	23	23
2.3.	Развитие творческого	228	32	32	156	6	2	23	23	30	30	38	38	23	23

	мышления														
2.4.	Специальные навыки	414	36	-	370	6	2	34	34	45	45	56	56	72	72
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Общий объем часов</b>		<b>2720</b>	<b>244</b>	<b>396</b>	<b>2004</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>302</b>	<b>302</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
Из них:															
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>396</b>	-	<b>396</b>	-	-	-	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>2004</b>	-	-	<b>2004</b>	-	-	<b>165</b>	<b>166</b>	<b>223</b>	<b>224</b>	<b>286</b>	<b>285</b>	<b>328</b>	<b>327</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1936	-	-	1936	-	-	161	162	217	218	278	277	312	311
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	68	-	-	68	-	-	4	4	6	6	8	8	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>244</b>	<b>244</b>	-	-	-	-	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
6.	<b>Аттестация</b>	<b>76</b>	-	-	-	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	54	-	-	-	55	-	9	9	9	9	9	-	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	22	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	10	-	11



**План учебного процесса  
по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная акробатика первые шаги»**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	10	11	10	12	10	10	11	11	8		93
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	1	3	3	4	2		27
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий										
6	Медицинское обследование		1							1		2
	Контрольные нормативы									4		4
	<b>Всего</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>		<b>152</b>

**План учебного процесса  
по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
по спортивной акробатике «В мире грации и пластики»**

№	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный
	<b>Группы</b>	<b>СО</b>
	<b>Год обучения</b>	<b>1</b>
	<b>Нагрузка (часов в неделю)</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
	-Физическая культура и спорт в России	1
	-Развитие акробатики, акробатические упражнения	1
	-Гигиена, закаливание, режим дня	1
	-Правила соревнований по акробатике	-
	-Техническая подготовка	-
	-Нормативные требования при переводе	-
	-Оборудование и инвентарь	1
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>110</b>
а)	Общая физическая подготовка	34
б)	Специальная физическая подготовка	38
в)	Изучение и совершенствование техники	
-	акробатические упражнения	38
г)	Участие в соревнованиях	2
д)	Приемные и переводные испытания	2
е)	Судейская практика	
	<b>Общее количество часов (39 недель)</b>	<b>114</b>

**План учебного процесса  
по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
по спортивной акробатике для школьников  
«В мире грации и пластики»**

№	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный
	<b>Группы</b>	<b>СО</b>
	<b>Год обучения</b>	<b>1</b>
	<b>Нагрузка (часов в неделю)</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>
	-Физическая культура и спорт в России	1
	-Развитие акробатики, акробатические упражнения	2
	-Гигиена, закаливание, режим дня	1
	-Правила соревнований по акробатике	-
	-Техническая подготовка	-
	-Нормативные требования при переводе	-
	-Оборудование и инвентарь	2
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>146</b>
а)	Общая физическая подготовка	46
б)	Специальная физическая подготовка	48
в)	Изучение и совершенствование техники	
-	акробатические упражнения	48
г)	Участие в соревнованиях	2
д)	Приемные и переводные испытания	2
е)	Судейская практика	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>152</b>

Утверждаю:  
 Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
 \_\_\_\_\_ А.В. Ражев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## Баскетбол

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Баскетбол	У-2	12	17:45-20:00	-	17:45-20:00	17:00-19:15	16:00-18:15	-	-	ФОК
Сатюкова Н.В.	Б-2	6	14:30-16:00	-	-	14:30-16:00	14:30-16:00	-	-	ФОК
Алексеев В.В.	СО	6	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	-	СОШ №8

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

## Волейбол

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Андрусенко М.А.	У-1	12	16:00-18:15	-	16:00-18:15	-	17:15-19:30	13:00-15:15	-	ФОК
	СО	6	-	14:30-16:00	-	-	15:00-16:30	11:00-12:30	-	СОШ №8

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

## Акробатика

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Кабанова В.В.	СО серт	3	17:30-18:15	-	17:30-18:15	17:30-18:15	-	-	-	СОШ №8
Энговатова Н.А.	Б-6	10	15:45-16:30Т	15:45-18:00	-	15:45-18:00	-	10:00-12:15	-	ФОК
	У-2	12	17:00-19:15	-	16:00-18:15	-	16:00-18:15	12:30-14:45Ф	-	ФОК5
	СО1 серт 7-8	4	14:30-15:15	14:30-15:15	-	14:00-15:30	-	-	-	ФОК
	СО2 серт 5-6	3	-	18:15-19:00	-	18:15-19:00	-	09:00-09:45	-	ФОК
Панова Н.В.	Б-3	8	15:45-18:00	-	15:45-17:15	-	-	11:30-13:45	-	СОШ №8
	СО	6	14:00-15:30	-	14:00-15:30	-	14:00-15:30	-	-	СОШ №8
	СО ритм	6	-	15:00-16:30	-	15:45-17:15	-	9:45-11:15	-	СОШ №8
Петрова М.В.	Б-3	8	14:00-15:30	-	14:00-16:15	-	-	13:15-16:30	-	СОШ №8
	У-1	12	-	15:00-17:15	16:30-18:45	15:45-18:00	-	9:00-11:15	-	СОШ №8
	СО	3	-	17:30-	-	17:30-	17:30-	-	-	СОШ №8

	<i>серт</i>			18:15		18:15	18:15			
	СО ритм	6	15:45-17:15	-	-	-	15:45-17:15	11:30-13:00	-	СОШ №8
Глебов Е.А.	Б-5	10	14:15-15:45	14:15-16:30	-	14:15-16:30	14:15-15:45	-	-	ФОК
	Б-1	6	16:00-17:30	-	16:00-17:30	16:45-18:15	-	-	-	ФОК
	СО	4	18:15-19:00	-	18:15-19:00	-	18:15-19:45	-	-	ФОК

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

## Лыжные гонки

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Фоминых Е.А.	Б-4	8	-	15:00-16:30		15:00-16:30	15:00-16:30	10:00-11:30	-	СОШ №7
	У-2	12	16:30-18:45	-	16:30-18:45	-	16:30-18:45	12:00-14:15	-	СОШ №7
Пестерев Н.Ю.	СО	6	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	-	Юрьевск. СОШ
Белоусов Е.Н.	Б-6	10	16:00-18:15	-	16:00-18:15	-	16:00-17:15	-	10:00-11:15	СОШ №7
	У-2	12	18:00-19:30	-	18:00-19:30	18:00-20:15	18:00-19:30	-	12:00-14:15	СОШ №7
Белоусова Е.Е.	Б-4	8	16:00-17:30		16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	-	-	СОШ №7
	СО	6	17:45-19:15		17:45-19:15		17:45-19:15			СОШ №7
Глазунов В.В.	СО	6	16:30-18:00	-	16:30-18:00	-	16:30-18:00	-	-	СОШ №7

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

## Настольный теннис

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Ивлева В.В.	Б-2	6	14:00-15:30	-	14:00-15:30	-	14:00-15:30	-	-	Гимназия №1
	Б-4	8	-	15:00-17:15	-	15:00-17:15	-	16:00-17:30	-	ФОК
	У-2	12	16:00-18:15	17:30-19:45	-	17:30-19:45	-	17:45-20:00	-	ФОК

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

## ОФП

<i>ФИО тренера-преподавателя</i>	<i>Группы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ПН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>ПТ</i>	<i>СБ</i>	<i>ВС</i>	<i>Место занятий</i>
Шишканов Н.В.	ОФП-1	6	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	-	ФОК
	ОФП-2	6	-	15:00-16:30	-	15:00-16:30	-	11:00-12:30	-	ФОК
	ОФП-3	6	16:45-18:15	-	16:45-18:15	-	16:45-18:15	-	-	ФОК

во время тренировочных занятий для обучающихся предусмотрен перерыв 5-10 минут

