

Этапы подготовки:

- спортивно - оздоровительный 6 часов в неделю(период подготовки - весь период).

Наполняемость групп 15 - 30 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- выявление способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерный годовой учебный план-график (для спортивно - оздоровительных групп) б часов в неделю

Содержание	Всего часов	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль
1. Теория												
Итого:	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практика												
- общая физическая подготовка	144	12	13	13	13	14	14	14	13	14	14	10
- специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7	3
- техническая и тактическая подготовка	38	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2
- посещение соревнований	6			1	1	1		1		1	1	
- контрольные нормативы	6	2	1						2	1		
Итого:	264											
Всего часов	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16
Тренировочных недель	46											
Спорт. лагеря и индивид. планы	6 недель											

- начальной подготовки (период обучения первый год - 6 часов в неделю,)

Наполняемость групп 15 - 30 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерны годовой учебный план график (для групп начальной подготовки первого года обучения) б часов в неделю

Содержание	Всего часов	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль
1. Теория												
Итого:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2. Практика												
- общая физическая подготовка	136	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	6
- специальная физическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3
- техническая и тактическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
- контрольные нормативы	8	2	2						2	2		
- участие в соревнованиях	6			1	1	1	1	1			1	

Итого:	264											
<i>Всего часов</i>	276	27	27	26	26	26	26	26	27	27	26	12
Тренировочных недель	46											
Спортивные лагеря и индивидуальные планы	6 недель											

- начальной подготовки (период обучения второй, третий год - 9 часов в неделю)

Наполняемость групп 12 - 30 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерный

годовой учебный план график (для групп начальной подготовки 2- го и 3- го года обучения) 9 часов в неделю

Содержание	Всего часов	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль
1. Теория												
Итого:	18	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1
2. Практика												
- общая физическая подготовка	144	13	13	15	15	14	14	14	13	14	15	4
- специальная физическая подготовка	119	11	10	12	11	11	11	11	11	10	12	9
- техническая и тактическая подготовка	95	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5
- участие в соревнованиях	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
- контрольные испытания	8	2	2						2	2		
Итого:	396											
<i>Всего часов</i>	414	40	40	40	40	39	39	39	40	39	39	19
Тренировочных недель	46											
Спорт. лагеря и индивидуальные планы	6 недель											

- учебно - тренировочный этап 1- й год обучения (- 12 часов в неделю)

Наполняемость групп 10 - 20 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерный годовой учебный план - график

(для учебно-тренировочных групп 1- го года обучения) 12 часов в неделю

Содержание	Всего часов	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
Итого:	18	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	
2. Практика												
- общая физическая подготовка	156	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	6
- специальная физическая подготовка	160	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
- техническая и тактическая подготовка	150	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10
- участие в соревнованиях	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
- сдача контрольных и переводных нормативов	8	2	2						2	2		

Итого 534

<i>Всего часов</i>	552	54	54	51	52	52	52	52	54	53	51	27
Тренировочных недель	46											
Спорт. лагеря и индивидуальные планы	6 недель											

- учебно - тренировочный этап 2- й год обучения (- 14часов в неделю)

Наполняемость групп 10-20 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Примерный годовой учебный план - график
(для учебно – тренировочных групп 2- го года обучения) 14 часов в неделю

Содержание	Всего часов	сент	окт	нояб	де к	январ	февр	мар т	апр	май	июн ь	июль
1. Теоретическая подготовка												
Итого:	18	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1
2. Практика												
- общая физическая подготовка	158	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	8
- специальная физическая подготовка	190	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	10
- техническая и тактическая подготовка	180	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	10
- участие в соревнованиях	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
- сдача контрольных и переводных нормативов	8	2	2						2	2		

Итого 626

<i>Всего часов</i>	644	63	63	60	61	61	61	61	63	62	60	29
Тренировочных недель	46											
Спорт. лагеря и индивидуальные планы	6 недель											

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Учебный план включает в себя:

1. Теоретическую подготовку.
2. Практическую подготовку, которая состоит из разделов:
 - общая физическая подготовка (ОФП)
 - специальная физическая подготовка (СФП)
 - технико-тактическое мастерство (ТТМ)
 - посещение и участие в соревнованиях;
 - инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях;
 - приемные и переводные контрольные нормативы.

Учебный план по культивируемым в ДЮСШ видам спорта модифицирован в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК-02-10/3685 от 12.12.2006г. и имеет на 1 сентября 2013-2014 учебного года следующий вид:

Освоение образовательной программы, форма оценки степени и уровня ее освоения сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

Промежуточная аттестация проводится в течение и по итогам учебного года.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по выбранной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. (положение о промежуточной и итоговой аттестации с приложением)