

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ ДО «Беломорская СШ им.  
А.В.Филиппова»  
(Протокол от 28.09.2024 № 1)



УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
«Беломорская СШ им.  
А.В.Филиппова»  
Т.Н.Самойлова  
(Приказ от 02.09.2024 № 92)

**Учебный план**  
**муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного**  
**образования Беломорского муниципального округа**  
**«Беломорская детско-юношеская спортивная школа имени А.В.Филиппова»**  
**на 2024/2025 учебный год**

**1. Пояснительная записка**

Учебный план МАОУ ДО «Беломорская СШ им.А.В.Филиппова» на 2024/2025 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 октября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 70585);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71475);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71656);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Уставом Учреждения;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензией на ведение образовательной деятельности в МАОУДО «Беломорская СШ им.А.В.Филиппова»;
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

Учебный план МАОУДО «Беломорская СШ им.А.В.Филиппова» на 2024/2025 учебный год включает в себя дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

В МАОУ ДО «Беломорская СШ им.А.В.Филиппова», в соответствии с лицензией на ведение образовательной деятельности, реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, разработанные Учреждением в соответствии с федеральными государственными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «лыжные гонки», «киокусинкай»;

- дополнительные общеразвивающие программы, разработанные учреждением самостоятельно. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на:

- 52 недели, из них 42 учебные недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель самостоятельной работы обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы);
- 36 учебных недель занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы);

### **Режим учебно-тренировочной работы по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам**

*Таблица № 1*

Возраст обучающихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
6-18	15-20	3	108	Прирост показателей ОФП
6-18	15-20	6	216	Прирост показателей ОФП

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать **2-х** академических часов

**Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

*Таблица № 2*

Этапы спортивной подготовки / Год обучения	Минимальный возраст зачисления			Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель			Всего часов в год
	Баскетбол	Киокусинкай	Лыжные гонки			Всего	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	
<b>Этап начальной подготовки</b>									
Первый	8	8	9	3	6	52	42	10	312
Второй	9	9	10	3	6	52	42	10	312
Третий	10	10	11	4	8	52	42	10	416
<b>Учебно-тренировочный этап</b>									
Первый	11	10	12	4-5	10	52	42	10	520
Второй	12	11	13	4-6	12	52	42	10	624
Третий	13	12	14	5-6	14	52	42	10	728
Четвертый	14	13	15	5-6	16	52	42	10	832
Пятый	15	14	16	6	18	52	42	10	936

Продолжительность занятия – академический час – 45 минут по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и астрономический час - 60 минут по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки не более 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе не более 3-х часов;

Непрерывность освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях разрешается объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

## Формы аттестации

Измерение и оценка результатов образовательного процесса лежат в основе определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Лучшим средством оценки результатов обучения является аттестация обучающихся.

Процесс обучения по **дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам** предусматривает следующие *виды контроля*:

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – проводится в сентябре, перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития обучающихся.
- *Текущий контроль* – проводится в течение всего учебного года для оценки качества усвоения обучающимися учебного материала, отслеживания их активности.
- *Промежуточная аттестация* – проводится в декабре, для оценки качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (полугодия).
- *Итоговая аттестация* – проводится в мае, для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проверка знаний по теоретической подготовке с обучающимися проводится в форме тестирования или опроса фронтальным способом (общий срез).

Три раза в год (сентябрь, декабрь и май) в учебных группах проводится мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической подготовленности. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

По **дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам** предусмотрены *следующие виды контроля*:

*Текущий контроль* – проводится на каждом этапе (периоде) изучения программного материала.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля общей, специальной физической и технической подготовки являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования, средствами являются тесты.

*Промежуточная аттестация* обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по основным предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения базового и углубленного уровня. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения.

С обучающимися групп первого, второго и третьего годов обучения базового уровня проверка проводится в форме опроса фронтальным способом (общий срез), а обучающиеся четвертого, пятого и шестого годов обучения сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий образовательной организации и приказом директора ежегодно.

*Итоговая* аттестация проводится в конце шестого года обучения базового уровня и второго года обучения углубленного уровня.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения образовательной программы обучающихся и включает в выполнение контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, сдачу зачёта на знание предметных областей образовательной программы.

## 2.Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Таблица № 3

Образовательные программы	Уровень	Срок реализации	Учебная нагрузка (в часах\ в неделю)	Годовая нагрузка на 36 недель	Количество групп	Планируемое количество обучающихся
Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	-начальное общее образование; -основное общее образование; - среднее полное общее образование.	1 год	6	216	4	60
Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»	-начальное общее образование; -основное общее образование; - среднее полное общее образование.	1 год	3	108	2	30
			6	216	1	15
Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»	-начальное общее образование; -основное общее образование;	1 год	6	216	1	15
Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай»	-начальное общее образование; -основное общее образование; - среднее полное общее образование.	1 год	6	216	1	15
<i>Всего</i>					9	135

### 3.Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Образовательные программы	Срок реализации	Этап подготовки	Год обучения	Учебная нагрузка обучения (в часах\в неделю)	Годовая нагрузка на 42 недели	Всего часов по ОП	Количество групп	Количество обучающихся
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	5 лет	Этап начальной подготовки	1	6	312	4680	-	-
			2	6	312		1	14
			3	8	416		-	-
		Учебно-тренировочный этап	1	10	520		-	-
			2	12	624		1	12
			3	14	728		-	-
			4	16	832		-	-
5	18	936	-	-				
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	5 лет	Этап начальной подготовки	1	6	312	4680	-	-
			2	6	312		-	-
			3	8	416		-	-
		Учебно-тренировочный этап	1	10	520		-	-
			2	12	624		1	11
			3	14	728		-	-
			4	16	832		-	-
5	18	936	-	-				
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»	5 лет	Этап начальной подготовки	1	6	312	4680	-	-
			2	6	312		1	13
			3	8	416		-	-
		Учебно-тренировочный этап	1	10	520		-	-
			2	12	624		-	-
			3	14	728		-	-
			4	16	832		-	-
5	18	936	-	-				
<i>Всего</i>							4	50

## 4. Учебные планы дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

### 4.1. Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (час)

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
						Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
		15	15	15	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	86	76	105	75	93	113	100	112
2.	Специальная физическая подготовка	44	50	66	83	100	116	133	149
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	51	75	84
4.	Техническая подготовка	99	95	125	125	150	174	166	187
5.	Тактическая подготовка	35	35	52	66	75	88	125	139
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	8	10	12	20	24
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	10	14	16	20	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	0	0	0	8	10	10	16	18
10.	Судейская практика	0	0	0	8	10	10	16	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	6	8	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	8	10	12
13.	Интегральная подготовка	32	38	50	83	100	116	133	149
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
		Самоподготовка из общего количества часов в год							
	Общая физическая подготовка	35	35	68	86	102	116	136	154
	Специальная физическая подготовка	10	10	13	16	20	24	26	28
	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	4	4	4
	<b>Общее количество часов на самоподготовку</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>166</b>	<b>186</b>

## 4.2. Учебный план

### дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (час)

(для спортивной дисциплины «ката»)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
1	Общая физическая подготовка	70	89	112	64	79	91	93	97
2.	Специальная физическая подготовка	54	72	96	146	174	204	232	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	26	31	36	58	66
4.	Техническая подготовка	98	130	174	216	258	301	333	379
5.	Тактическая подготовка	2	3	5	10	12	14	16	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	5	10	12	14	16	18
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	10	12	14	16	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	0	0	0	6	8	10	14	16
10.	Судейская практика	0	0	0	6	8	10	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	10	12	14	16	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	10	12	14	16	18
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
Самоподготовка из общего количества часов в год									
Общая физическая подготовка		27	39	55	42	50	58	66	74
Специальная физическая подготовка		18	22	26	56	68	80	92	104
Теоретическая подготовка		1	1	1	6	6	6	8	8
<b>Общее количество часов на самоподготовку</b>		<b>46</b>	<b>62</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>166</b>	<b>186</b>

### 4.3. Учебный план

#### дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (час)

(для спортивной дисциплины «весовая категория»)

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		12	12	10	10	10	10	10
.	Общая физическая подготовка	156	190	192	230	269	274	299
2.	Специальная физическая подготовка	82	100	104	124	145	174	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	26	32	36	58	65
4.	Техническая подготовка	56	96	130	156	182	208	224
5.	Тактическая подготовка	3	4	10	12	14	16	24
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	12	14	16	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	10	12	14	16	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	10	12
9.	Инструкторская практика	-	-	6	8	10	14	16
10.	Судейская практика	-	-	6	8	10	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	10	12	14	16	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
Самоподготовка из общего количества часов в год								
Общая физическая подготовка		37	55	72	90	96	114	130
Специальная физическая подготовка		24	26	28	30	44	48	52
Теоретическая подготовка		1	1	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		<b>62</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>166</b>	<b>186</b>

#### 4.4. Учебный план

#### дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (час)

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
13.	Общая физическая подготовка	190	180	241	218	260	262	300	336
14.	Специальная физическая подготовка	60	78	104	156	186	232	266	300
15.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	8	16	18	80	92	102
16.	Техническая подготовка	46	34	46	94	112	90	100	112
17.	Тактическая подготовка	2	2	3	4	6	8	10	12
18.	Теоретическая подготовка	2	2	3	6	6	8	10	12
19.	Психологическая подготовка	2	2	3	4	6	8	10	12
20.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6	8	8	10
21.	Инструкторская практика	0	0	0	4	6	8	8	10
22.	Судейская практика	0	0	0	4	6	8	8	10
23.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	6	8	10	10
24.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	6	8	10	10
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
Самоподготовка из общего количества часов в год									
Общая физическая подготовка		35	32	63	76	91	102	118	132
Специальная физическая подготовка		10	13	18	26	31	38	44	50
Теоретическая подготовка		1	1	1	2	2	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		<b>46</b>	<b>46</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>166</b>	<b>186</b>

**4.5.Учебный план  
на 36 рабочих недель дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» (час)**

*Таблицы № 9*

№	Содержание занятий	Часы по плану		
		СО (6-8 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2.	Общая физическая подготовка	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>64</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
4.	Техническая подготовка	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>54</b>
5.	Тактическая подготовка	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
6.	Игровая подготовка	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>30</b>
7.	Контрольные испытания.	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	Итого часов по плану	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>

**4.6.Учебный план**

**на 36 рабочих недель дополнительной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (час)**

*Таблица № 10*

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, час		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>10</b>	<b>10</b>	-	Опрос, тест, беседа.
2.	Общая физическая подготовка	<b>95</b>	-	<b>95</b>	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>	-	<b>34</b>	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	<b>60</b>	-	<b>71</b>	Тестирование наблюдение
5.	Соревновательная деятельность	<b>9</b>		<b>9</b>	Участие в соревнованиях, контрольные занятия, спарринги
6.	Аттестация	<b>6</b>		<b>6</b>	Тестирование
	<i>Всего часов теоретическая подготовка</i>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
	<i>Всего часов практическая подготовка</i>	<b>206</b>	-	<b>206</b>	
	<b>Итого часов по программе</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**4.7.Учебный план  
на 36 рабочих недель дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» (час)**

*Таблица № 11*

№	Содержание занятий	Часы по плану		
		СО (6-8 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2.	Общая физическая подготовка	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>94</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
4.	Техническая подготовка	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>74</b>
5.	Контрольные испытания. Соревнования.	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Итого часов по плану	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>

**4.8.Учебный план  
на 36 рабочих недель дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» (час)**

*Таблица № 12*

№	Содержание занятий	Часы по плану		
		СО (6-8 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 3 часа в неделю	СО (9-18 лет) Объем часов 6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2.	Общая физическая подготовка	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>64</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
4.	Техническая подготовка	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>54</b>
5.	Тактическая подготовка	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
6.	Игровая подготовка	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
7.	Контрольные испытания. Соревнования.	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	Итого часов по плану	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>208</b>