

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСФЦ №1 "ЛИГР"

И.П. Самодумов

Приказ № 33 от 20.08.2020 г.

Учебный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Новосибирска

«Детско-юношеского (физкультурного) центра №1 «ЛИГР»

на 2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка учебного плана МБУДО ДЮ(Ф)Ц №1 «ЛИГР»

на 2020-2021 учебный год

### 1. Общие положения

Учебный план МБУДО Д(Ф) №1 «ЛИГР» 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;
- 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 предпрофессиональных 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 предпрофессиональным 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».

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом от 19.01.2018 №34

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом от 10.04.2013 №114

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом от 30.12.2016 №1365

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденный приказом от 05.02.2013 №40

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом от 27.03.2013 №145

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР»

- Годовой план работы на МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР»

- Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, спортивная борьба (греко-римская борьба), плавание, каратэ, хоккей, футбол, бокс, баскетбол, настольный теннис, шахматы, лыжные гонки, художественная гимнастика.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Количество групп в МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР»

Наименование программы	Уровень											
	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый					Итого
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	НП 1	НП 2	НП 3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	
СпАртЭт												6
Народные игры	1											
Баскетбол	1											
Лыжные гонки	2											
Шахматы	2											
Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»	3	2	1	1	1	1			1	1		11
Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для дошколят»	2											2
Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс»	1			1								2
Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»					1			1				2
Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»		1			1			2	1			5
Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ»	3				1	1			1			6
Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	2	2		2	2	1						9
Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»	2					1		1				4
Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание».	1	3					1	1	1			7
Дополнительная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта»						2						2
Дополнительная общеразвивающая программа «Основы плавания»	3											3
Наименование программы	Уровень											

	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый					Итого
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	НП 1	НП 2	НП 3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	
Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»	1						1	1				3
Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей»				1	2			1	1	1		6
Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с 5 лет»	2	1										3
Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»	1			2	1		4		1	2		11
Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика для детей с 5 лет»	1	1										2
Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы»						1						1
Дополнительная общеразвивающая программа «Начальное обучение шахмат»	7	1										8
Дополнительная общеразвивающая программа «Ознакомление с началами шахматной игры»	4											4
Итого	50	13	1	7	10	7	6	7	6	4	0	98





## Учебные планы по видам спорта.

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2			2			2			2			8
СФП	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка	9	11	9	9	3	7	7	11	7	5	11	11	100
Контрольные нормативы		2								2			4
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-1 (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2			2			2			2			8
СФП	1	4	4	2	2	3	0	6	2	2	2	2	30
ОФП	11	12	12	12	8	11	12	12	12	10	14	14	140
Техническая подготовка	10	10	10	12	8	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая подготовка	2				2		2				2	2	10
Контрольные нормативы		2								2			4
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-2 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2			2			2			2			8
СФП	8	10	10	8	8	9	9	12	8	8	8	8	106
ОФП	17	18	18	18	14	17	18	18	17	15	19	19	208
Техническая подготовка	11	11	11	13	9	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	2				2		2				2	2	10
Контрольные нормативы		2								2			4
<b>ИТОГО часов</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>468</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-3 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2			2			2			2			8
СФП	8	10	10	8	8	9	9	12	8	8	8	8	106
ОФП	17	18	18	18	14	17	18	18	17	15	19	19	208
Техническая подготовка	11	11	11	13	9	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	2				2		2				2	2	10
Контрольные нормативы		2								2			4
<b>ИТОГО часов</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>468</b>





Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-2 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей по дзюдо "Гибкин путь" (предпрофессиональная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка							2	2	2	2	2	2	12
СФП	5	5	6	4	1	2	1	1	2	5	5	3	40
ОФП	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Техническая подготовка	16	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	196
Тактическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Нравственная подготовка	1	1	1	1	1	1							6
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Волевая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Зачетные требования	2	2			2							2	8
<b>ИТОГО часов</b>	<b>39</b>	<b>468</b>											

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-2 (14 ч.)													
к программе дополнительного образования детей по дзюдо "Гибкин путь" (предпрофессиональная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	1	3	2	1	1	1							9
СФП	5	9	7	5	4	4	7	7	5	5	10	3	71
ОФП	8	8	8	6	8	10	8	8	8	8	10	10	100
Техническая подготовка	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	253
Тактическая подготовка	10	12	12	10	10	10	10	12	10	10	10	10	126
Нравственная подготовка									2	2	3	3	10
Соревновательная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Судейская практика				3		2	3	3	2				13
Волевая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Рекреация	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	53
Зачетные требования	2			2			2			2		2	10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-3 (16 ч.)													
к программе дополнительного образования детей по дзюдо "Гибкин путь" (предпрофессиональная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	2	2	2		2				2		2	16
СФП	4	15	16	16	13	17	20	20	17	19	27	10	194
ОФП	12	12	6	6	8	6	4	8	8	6	14	20	110
Техническая подготовка	28	28	28	24	28	22	24	28	22	24	10	12	110
Тактическая подготовка	14	14	16	12	14	10	12	14	10	12	8	8	144
Нравственная подготовка	2	2	2	2		2	2						12
Соревновательная подготовка				8		8	8		8	8			40
Инструкторская практика	2										4	12	18
Судейская практика	2										8	6	16
Волевая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
Рекреация	2	2	4	6	4	6	8	8	10	8	4	2	64
Зачетные требования											12		12
<b>ИТОГО часов</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>832</b>



Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-3 (16 ч.)													
к программе дополнительного образования детей "Каратэ" (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
СФП	13	14	16	14	5	13	14	12	13	13	13	12	152
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
Технико-тактическая подготовка	40	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	160
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Инструкторская и судейская практика		4			4			4			4	4	20
<b>ИТОГО часов</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	1	1						1	1				4
СФП	8	13	12	14	8	12	12	13	7	17	19	15	150
ОФП	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	80
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
Контрольные испытания	3									3			6
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-1 (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	1	1						1	1				4
СФП	8	13	12	14	8	12	12	13	7	17	19	15	150
ОФП	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	80
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
Контрольные испытания	3									3			6
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-2 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
СФП	12	16	17	16	19	19	18	18	11	18	18	18	200
ОФП	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	11	11	130
Техническая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	76
Тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Контрольные испытания	6								6				12
ИТОГО часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-3 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
СФП	12	16	17	16	19	19	18	18	11	18	18	18	200
ОФП	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	11	11	130
Техническая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	76
Тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Контрольные испытания	6								6				12
ИТОГО часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Настольный теннис" (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка										1	3	3	10
СФП	7	7	5	7	4	5	4	8	5	4	7	7	70
ОФП	7	7	7	7	7	7	8	8	7	8	8	8	89
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Тактическая подготовка	3	3	3	3		3	3	3	0				21
Контрольные испытания			2	2			2			2			8
Игровая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Медицинское обследование		2							2				4
ИТОГО часов	26	28	26	28	20	24	26	28	24	26	28	28	312

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-3 (9 ч.)														
к программе дополнительного образования детей «Настольный теннис" (комплексная)														
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Теоритическая подготовка										1	3	3	3	10
СФП	9	7	7	5	8	3	6	3	5	3	2	2	60	
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	87	
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	227
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	29
Контрольные испытания			2			2		2	2					8
Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	29
Участие в соревнованиях				4	1	4	1	4						14
Медицинское обследование		2					2							4
ИТОГО часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-2 (14 ч.)														
к программе дополнительного образования детей «Настольный теннис" (комплексная)														
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
СФП	11	17	14	9	7	12	13	11	6	5	12	11	128	
ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15	166	
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	98	
Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	6	6	66	
Инструкторская и судейская практика				4				4					8	
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	6	6	66	
Медицинское обследование		2								2			4	
Контрольные испытания	2		2		2		2		2		2		12	
ИТОГО часов	59	65	62	59	55	59	62	62	59	59	65	62	728	

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка									1	1	1	1	4
СФП	12	14	12	14	6	10	14	14	12	14	16	16	154
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
Контрольные испытания								2					2
ИТОГО часов	26	28	26	28	20	24	26	28	24	26	28	28	312

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-1 (12 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
СФП	20	26	20	20	14	20	20	23	20	20	26	23	252
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Участие в соревнованиях	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Контрольные испытания	2		2		2		2		2		2		12
<b>ИТОГО часов</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-2 (14 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
СФП	20	24	21	19	15	18	19	21	18	18	25	24	242
ОФП	24	24	24	24	24	24	26	24	24	24	23	23	288
Техническая подготовка	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	54
Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Участие в соревнованиях	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Контрольные испытания	2		2		2		2		2		2		12
<b>ИТОГО часов</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-3 (16 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
СФП	30	31	29	28	21	25	28	28	24	27	32	29	332
ОФП	23	24	23	24	23	24	23	24	24	23	23	22	280
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	78
Тактическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	40
Участие в соревнованиях	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2		2			10
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Контрольные испытания													0
<b>ИТОГО часов</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>832</b>



Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-2 (9 ч.)														
к программе дополнительного образования детей «Футбол» (общеразвивающая). Модифицированная.														
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Теоритическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
ОФП	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
Избранный вид спорта	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	210
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<b>ИТОГО часов</b>	<b>39</b>	<b>468</b>												

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (общеразвивающая)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
СФП	9	10	7	9	3	4	5	11	5	3	10	13	89
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	153
Техническая подготовка		2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	40
Участие в соревнованиях	2			2			2			2			8
Контрольные нормативы		3				3				4			10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-1 (6 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка		2		2		2		2		2		2	12
СФП	7	13	8	6	2	4	6	10	6	6	8	6	82
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техническая подготовка			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Тактическая подготовка	2			2			2				2	2	10
Восстановительные мероприятия	2		2		2	2			2		2		12
Контрольные нормативы	2			2			2			2		2	10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп НП-2 (9 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
СФП	7	11	11	7	6	10	5	5	9	5	5	11	92
ОФП	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	198
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	4			4			4			4			16
Участие в соревнованиях					4			4			4		12
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-2 (14 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
СФП	12	12	12	10	8	10	11	9	11	9	19	23	146
ОФП	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	318
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	58
Участие в соревнованиях	4		4		4		4		4		4		24
Инструкторская и судейская практика		2						2					4
Восстановительные мероприятия		4		4		4		4		4		4	24
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		2	22
ИТОГО часов	51	57	51	51	45	51	51	54	51	51	57	54	624

Учебный план (2020-2021 учебный год) групп УТГ-3 (16 ч.)													
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)													
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4				28
СФП	19	19	20	14	16	13	20	21	20	24	25	21	232
ОФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	302
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Тактическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	68
Участие в соревнованиях	5		5		5		5		5		5	2	32
Инструкторская и судейская практика		4		4		4		2					14
Восстановительные мероприятия	2	5		5		5		5		5		5	32
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		4	24
ИТОГО часов	75	81	81	75	72	75	75	81	78	81	81	81	936



Учебный план (2020-2021 учебный год) групп СОГ - 1 (6 ч.)														
к программе дополнительного образования детей "Ознакомления с началами шахматной игры" (общеразвивающая)														
Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Шахматная доска	18									По индивидуальному плану тренера			18	
Шахманные фигуры	6													6
Начальная расстановка фигур	2	4			18									24
Цель шахматной партии		24	26	28	2	24	12							116
Игра всеми фигурами из начального положения								14	6					20
Повторение прочитанного материала									4		8			12
Участие в соревнованиях								18	16					34
ИТОГО часов	26	28	26	28	20	24	26	28	24				82	312

Учебный год в МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанными в МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР», учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий;

- по программам спортивной подготовки, разработанными в МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР» на основании ФССП по видам спорта, учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий;

- по общеобразовательным программам, разработанными в МБУДО ДЮ(Ф)Ц № 1 «ЛИГР», учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий;

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, гимназий, лицеев в возрасте проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день: - на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки – до 2 академических часов;

- на этапе тренировочном – до 3 академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

- воспитательные мероприятия;

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, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – от 1 до 10 лет,
- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года,
- тренировочный (УТГ) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

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.

