УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ г.Слюдянки
_____ А.В.Волошенко
01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	2	3	5	5	5	3	4	2	4	4	4	4	**45**
Освоение комплексов физических упражнений		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	**20**
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		2	2	2		2	2	2	2	2	2	**20**
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию		1	1	1	1	1							**5**
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости													**0**
Повышение индивидуального игрового мастерства													**0**
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником													**0**
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности													**0**
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях													**0**
Техническая подготовка	15	15	13	12	11	12	13	13	14	13	8	8	**147**
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	**40**
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	**40**
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	**40**
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	**27**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	**6**
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1												**1**
История возникновения вида спорта и его развитие		1											**1**
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека													**0**

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом													**0**
Закаливание организма				1									**1**
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом													**0**
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта					1								**1**
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта													**0**
Режим дня и питание обучающихся													**0**
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта						1							**1**
Техника безопасности							1						**1**
Развитие специальных психологических качеств													**0**
Инструкторская и судейская практика													**0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2	3	**10**
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	1		1								1	1	**4**
Сдача контрольных нормативов	1									1	1	1	**4**
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									1			1	**2**
Интегральная подготовка	7	8	9	9	9	8	9	10	9	10	8	8	**104**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	**26**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	**26**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	**26**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	**26**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	27	27	28	27	26	24	27	25	28	28	22	23	**312**

Учебный план проверен:
Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
_____ О.В.Володченко

Учебный план составлен:
Тренером-преподавателем
Кузнецовым Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ г. Слюдянки
А.В.Володченко
01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	**47**
Освоение комплексов физических упражнений	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	**20**
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**20**
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию		1	1	1							2	2	**7**
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости													**0**
Повышение индивидуального игрового мастерства													**0**
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником													**0**
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности													**0**
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях													**0**
Техническая подготовка	13	13	12	12	13	13	12	13	12	11	9	7	**140**
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	**40**
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	**40**
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	**40**
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**20**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	**6**
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1												**1**
История возникновения вида спорта и его развитие		1											**1**
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека													**0**

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом													**0**
Закаливание организма											1		**1**
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом													**0**
Теоретические основы [illegible] элементам техники и тактики вида спорта											1		**1**
Теоретические [illegible] вида спорта													**0**
Режим для занимающихся													**0**
Оборудование и [illegible] инвентарь по виду спорта												1	**1**
[illegible] и безопасность												1	**1**
Развитие [illegible] психологических качеств													**0**
Инструктаж [illegible] техника													**0**
Медицинские, [illegible] образовательные курсы, [illegible] роль	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	**10**
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	1	1	1								1		**4**
Сдача контрольных нормативов	1			1						1		1	**4**
Проведение промежуточной, итоговой аттестации								1	1				**2**
Интегральная подготовка	7	9	10	8	9	10	12	10	7	9	9	9	**109**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	**30**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	**30**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	3	**25**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	**24**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	26	28	28	26	26	27	28	28	23	24	25	23	**312**

Учебный план проверен:
Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
_____ О.В.Володченко

Учебный план составлен:
Тренером-преподавателем
Кузнецовым Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ г.Слюдянки
А.В.Володченко
01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение футбол (СОГ), тренер-преподаватель Кузнецов Е.Г.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**24**
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1		1						2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1				1		1		3
Основы спортивной подготовки	1								1	2
Строение и функции организма человека			1				1			2
Гигиенические знания, умения и навыки			1				1		1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1			1			3
Основы спортивного питания						1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1			1					2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1				1	3
Общая физическая подготовка	**5**	**3**	**4**	**5**	**4**	**3**	**4**	**3**	**5**	**36**
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		1	2	1			1	2	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	2		1	9

Специальная физическая подготовка	**5**	**5**	**4**	**4**	**4**	**5**	**4**	**3**	**2**	**36**
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	1	1	1	2	1	1		10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	1	1	1	1	1		1		8
Избранный вид спорта	**12**	**14**	**12**	**14**	**12**	**13**	**14**	**14**	**15**	**120**
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	3	10	8	10	10	10	10	10	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	6								8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	1	3	1	1	2	3	1	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2		1			2		2	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок		1	1	1	1	2		1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	**1**	**3**	**3**	**3**	**3**	**1**	**3**	**4**	**3**	**24**
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**28**	**26**	**28**	**26**	**24**	**28**	**26**	**28**	**240**

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки **О.В.Володченко**

Учебный план составлен тренером-преподавателем Е.Г.Кузнецовым

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. СЛЮДЯНКИ"
Я являюсь автором этого документа
2023.10.24 09:02:54+08'00'