

	Всего часов	276	368	460
--	-------------	-----	-----	-----

3. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям (%)

Этапный норматив Предметная область	Общеразвивающая программа		Этапы и годы предпрофессиональной подготовки									
	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
			Период до 1 года	Период свыше 1 года		Период начальной специализации до 2 лет		Период углублённой специализации до 3 лет				
	1 год	1-8 года обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	5	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка (%)	60	29	20	20	20	15	15	10	10	10	10	10
Избранный вид спорта (%)	5	54	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Специальная физическая подготовка (%)	30	14	10	10	10	15	15	20	20	20	20	20

4. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по годам обучения

СОГ 1 года обучения

№ пп	Содержание	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
2	О.Ф.П.	8	9	9	7	7	7	7	9	8	7	4	82
3	С.Ф.П.	4	3	4	4	4	4	4	3	3	5	3	41
4	Техническая подготовка	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-	8
5	Тактическая подготовка												-
6	Интегральная подготовка												
7	Соревнования	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	3
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
9	Инструкторская и судейская практика												-
10	Всего часов	13	13	13	13	13	12	14	13	13	14	7	138

ОП 1-8 годов обучения

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	7	2	2	-	-	-	-	1	1	1	-	-	7
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	80	10	9	7	7	6	5	5	11	10	6	4	80
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	39	3	3	4	4	4	5	3	3	3	5	2	39
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	66	4	4	6	9	8	7	7	5	5	8	3	66
5.	Тактическая подготовка	35	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	35
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	25	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	25
7.	Участие в соревнованиях	24	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	-	24
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация													
Итого		276	26	27	25	28	28	27	24	27	26	25	13	276

5. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Этап начальной подготовки (период до 1 года, период свыше 1 года)

НП – 1,2,3 года обучения.

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	5	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	5
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	65	7	7	7	6	6	5	6	6	6	6	3	65
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	30	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	30
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	61	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	3	61
5.	Тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	50
6.	Технико-тактическая	28	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	28

	(интегральная) подготовка													
7.	Участие в соревнованиях	33	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	1	33
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Итого		276	29	28	27	28	27	21	27	27	25	25	12	276

**Тренировочный этап (период начальной специализации)
ТГ – 1,2 г.о.**

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итого
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	50	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2	50
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	52	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	52
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	88	9	9	9	9	9	7	9	8	7	8	4	88
5.	Тактическая подготовка	88	9	9	9	9	9	7	9	8	7	8	4	88
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	4	4	3	3	3	3	4	4	33	4	2	37
7.	Участие в соревнованиях	44	4	5	5	5	5	3	4	4	3	4	2	44
8.	Инструкторская и судейская практика													
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
Итого		368	37	38	36	37	37	29	36	34	33	34	17	368

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

ТГ – 3,4,5 г.о.

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение										Итог	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		июль
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	3	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	3
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	37	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1	37
3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	64	7	7	7	7	7	3	7	7	7	3	2	64
4.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	106
5.	Тактическая подготовка	135	13	13	13	13	13	12	13	13	12	13	7	135
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	2	46
7.	Участие в соревнованиях	60	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	3	60
8.	Инструкторская и судейская практика	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	5
9.	Самостоятельная работа													
10.	Тренировочный сбор													
11.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Итого		460	43	46	47	46	46	36	45	46	43	41	21	460