



Директор

УТВЕРЖДАЮ:
А.Н. МИРОШКИН
25 августа 2016 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель для отделений
художественной и спортивной гимнастики, спортивной акробатики по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам спортивной подготовки

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерство
		1 год об.	2 год об.	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
1.	Теоретическая подготовка: 5%-6%	15	25	30	35	40	45	60	60	70	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;											
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;											
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;											
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила											
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;											
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;- основы спортивного питания;											
	Психологическая подготовка											
	основы музыкальной грамоты, хореография											
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.											
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной помощи, самостраховка											

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор _____ А.Н. МИРОШКИН
 25 августа 2016 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель для отделений
 художественной и спортивной гимнастики, спортивной акробатики по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным
 программам спортивной подготовки

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерство
		1 год об.	2 год об.	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
1.	Теоретическая подготовка: 5%-6%	15	25	30	35	40	45	60	60	70	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;											
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;											
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;											
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила											
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;											
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;											
	Психологическая подготовка											
	основы музыкальной грамоты, хореография											
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.											
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка											

2	Общая физическая и специальная подготовка 21- 22%	62	94	124	146	166	188	208	250	270	270	332
	- освоение комплексов физических упражнений;											
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;											
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию											
3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 54-60%	150	229	302	353	401	510	504	607	653	745	804
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;											
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;											
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;											
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;											
	- повышение уровня функциональной подготовленности;											
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;											
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.											
	- хореография и акробатика. 25% - знание профессиональной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы; - навыки публичных выступлений	70	105	140	160	182	225	234	280	300	320	375

4.	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	0	10	10	10
5	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
6	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
7	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	6	14	20	29
8	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

Примечание: Хореографическая подготовка 25% от общего кол-ва часов.

Заместители директора

Н.А.Волкова
Е.А.Ямбулатова

Учебный план психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса БУ ОО ДО СДЮСШОР № 3

		СОГ	НП1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
I	Диагностическая работа:		6	6	10	10	16	16	16	16	16
	- диагностика;		2	2	3	3	5	5	5	5	5
	- изучение процессов адаптации;		2	2	3	3	5	5	5	5	5
	- консультативно-диагностическая работа с педагогами, родителя.		2	2	4	4	6	6	6	6	6
II	Обучающе-коррекционная работа:		6	6	9	9	16	16	16	16	16
	- обучение методам саморегуляции;		1	1	1	1	2	2	2	2	2
	- обучение педагогов, родителей методам развивающей и коррекционной работы с детьми;		1	1	2	2	2	2	2	2	2
	- формирование психологической культуры педагога;		1	1	1	1	2	2	2	2	2
	- психолого-педагогическое просвещение;		30 мин	30 мин	1	1	2	2	2	2	2
	- коррекция личного развития;		30 мин	30 мин	1	1	2	2	2	2	2
	- коррекция межличностных отношений;		30 мин	30 мин	1	1	2	2	2	2	2
	- коррекция адекватности самооценки, адаптации к окружающей среде;		30 мин	30 мин	1	1	2	2	2	2	2
	- коррекция психических процессов;		1	1	1	1	2	2	2	2	2
III	Развивающая работа:		6	6	9	9	16	16	16	16	16
	- развитие социально-адаптивных функций;		2	2	3	3	4	4	4	4	4
	- развитие эмоционально-личностной сферы;		2	2	2	2	4	4	4	4	4
	- развитие волевой сферы;		1	1	2	2	4	4	4	4	4
	- развитие психических процессов;		1	1	2	2	4	4	4	4	4
	Контрольное тестирование		2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Итого: 20		20	20	30	30	50	50	50	50	50

Учебный план, 25%
по музыкальному сопровождению обучающихся отделения спортивной акробатики по дополнительным
предпрофессиональным программам

		СОГ	НП 1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.	Основы музыкальных знаний										
2.	Музыкальное обеспечение хореографической подготовки				136	136	136	182	228	320	366
3.	Подбор и компоновка музыкальных произведений										
4.	Музыкальное сопровождение УТЗ										
5.	Музыкально-тематические вечера, праздники и др. массовые мероприятия										
6.	Контроль ЗУН				2	2	2	2	2	2	2
	Итого часов:				138	138	138	184	230	322	368

Учебный план
по музыкальному сопровождению обучающихся отделений гимнастики спортивной и художественной по
предпрофессиональным программам

		СОГ	НП1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.	Основы музыкальных знаний	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Музыкальное обеспечение хореографической подготовки	90	138	138	92	103	138	138	138	184	218
3.	Подбор и компоновка музыкальных произведений	2	6	6	10	10	10	10	10	10	10
4.	Музыкальное сопровождение УТЗ	90	142	160	244	279	382	382	382	520	624
5.	Музыкально-тематические вечера, праздники и др. массовые мероприятия	2	4	6	10	10	10	10	10	10	10
6.	Контроль ЗУН	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Итого часов:	138	184	184	368	414	552	552	552	736	874

Хореографическая подготовка- 20-25%

в группах отделения спортивной гимнастики по дополнительным предпрофессиональным программам

		СОГ	НП1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.0	Основы знаний:				15	15	15	15	15	15	15
	- терминология экзерсиса				3	3	3	3	3	3	3
	- терминология классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- музыкальные средства выразительности				3	3	3	3	3	3	3
	- методика классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- охрана труда				3	3	3	3	3	3	3
2.0	Практическая часть:				121	121	167	190	213	259	305
	2.1 Хореография партер				40	40	60	60	60	80	130
	Экзерсис у станка				20	20	30	30	30	40	65
	Экзерсис на середине				20	20	30	30	30	40	65
	2.2 Малые и большие прыжки				30	30	40	40	40	80	60
	Adagio				30	30	40	40	40	80	60
	Allegro										
	2.3 Изучение:				20	20	27	50	50	45	60
	- произвольных композиций по виду спорта				4	4	6	15	15	10	20
	- обязательной композиции по виду спорта				4	4	6	15	15	10	20
	- танцевальных шагов				4	4	9	10	10	10	10
	- танцев				8	8	6	10	10	15	10
	2.4 Упражнения у гимнастической стенки:				31	31	40	40	63	54	55
	- махи, наклоны, удержание ног, равновесия				31	31	40	40	63	54	55
	упражнения на гибкость, прыжки, др.										
	Подвижные игры, эстафеты										
3.0	Контроль ЗУН				2	2	2	2	2	2	2
	Зачетный урок										
	ИТОГО часов:				138	138	184	207	230	276	322

Хореографическая подготовка-25%

в группах отделения спортивной акробатики по дополнительным предпрофессиональным программам

		СОГ	НП1	НП2,3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.0	Основы знаний:				15	15	15	15	15	15	15
	- терминология экзерсиса				3	3	3	3	3	3	3
	- терминология классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- музыкальные средства выразительности				3	3	3	3	3	3	3
	- методика классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- охрана труда				3	3	3	3	3	3	3
2.0	Практическая часть:				121	121	167	190	213	305	351
	2.1 Хореография партер				40	40	60	60	60	80	90
	Экзерсис у станка				20	20	30	30	30	40	45
	Экзерсис на середине				20	20	30	30	30	40	45
	2.2 Малые и большие прыжки				30	30	40	40	40	60	90
	Adagio				30	30	40	40	40	60	90
	Allegro										
	2.3 Изучение:				20	20	27	50	50	85	90
	- произвольных композиций по виду спорта				4	4	6	15	15	22	22
	- обязательной композиции по виду спорта				4	4	6	15	15	23	23
	- танцевальных шагов				4	4	9	10	10	20	23
	- танцев				8	8	6	10	10	20	22
	2.4 Упражнения у гимнастической стенки:				31	31	40	40	63	80	81
	- махи, наклоны, удержание ног, равновесия				31	31	40	40	63	80	81
	упражнения на гибкость, прыжки, др.										
	Подвижные игры, эстафеты										
3.0	Контроль ЗУН				2	2	2	2	2	2	2
	Зачетный урок										
	ИТОГО часов:				138	138	184	207	230	322	368

Хореографическая подготовка-25%

в группах отделения художественной гимнастики по дополнительным предпрофессиональным программам

		СОГ	НП1	НП2,3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2	СС3
№	Содержание											
1.0	Основы знаний:				15	15	15	15	15	15	15	15
	- терминология экзерсиса				3	3	3	3	3	3	3	3
	- терминология классического танца				3	3	3	3	3	3	3	3
	- музыкальные средства выразительности				3	3	3	3	3	3	3	3
	- методика классического танца				3	3	3	3	3	3	3	3
	- охрана труда				3	3	3	3	3	3	3	3
2.0	Практическая часть:				121	121	167	190	213	259	282	305
	2.1 Хореография партер				40	40	60	60	60	80	80	130
	Экзерсис у станка				20	20	30	30	30	40	40	65
	Экзерсис на середине				20	20	30	30	30	40	40	65
	2.2 Малые и большие прыжки				30	30	40	40	40	80	80	60
	Adagio				30	30	40	40	40	80	80	60
	Allegro											
	2.3 Изучение:				20	20	27	50	50	45	62	60
	- произвольных композиций по виду спорта				4	4	6	15	15	10	15	20
	- обязательной композиции по виду спорта				4	4	6	15	15	10	15	20
	- танцевальных шагов				4	4	9	10	10	10	15	10
	- танцев				8	8	6	10	10	15	17	10
	2.4 Упражнения у гимнастической стенки:				31	31	40	40	63	54	60	55
	- махи, наклоны, удержание ног, равновесия				31	31	40	40	63	54	60	55
	упражнения на гибкость, прыжки, др.											
	Подвижные игры, эстафеты											
3.0	Контроль ЗУН				2	2	2	2	2	2	2	2
	Зачетный урок											
	ИТОГО часов:				138	138	184	207	230	276	299	322

Акробатическая подготовка в отделе спортивной гимнастики по дополнительным предпрофессиональным программам, 25 %.

		СОГ	НП1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.0	Основы знаний:				1	1	1	1	1	1	1
	- терминология акробатических элементов				15м	15м	15м	15м	15м	15м	15м
	- подготовительные и подводящие упражнения				10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м
	- характеристика и назначение акробатических элементов				10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м
	- охрана труда				10м	10м	10м	10м	10м	10м	10м
2.0	Практическая часть:				135	135	181	204	227	273	319
	2.1 Батутная подготовка				27	27	36	40	45	55	63
	2.2 Статические элементы				27	27	36	40	45	55	63
	2.3 Прыжковая и акробатическая подготовка				27	27	36	40	45	55	63
	2.4 Изучение:				27	27	36	40	45	54	63
	- произвольных акробатических связок и групп В, С, Д, Е				14	14	18	20	22	27	31
	- обязательных акробатических связок и групп В, С, Д, Е				13	13	18	20	23	27	32
	2.5 Упражнения у гимнастической стенки:				27	27	36	40	47	54	67
	- ОФП				9	9	12	14	17	18	23
	- упражнения на прыгучесть				9	9	12	13	15	18	22
	- упражнения для мышц спины, пресса				9	9	12	13	15	18	22
3.0	Контроль ЗУН Зачетный урок				2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО часов:										
					138	138	184	207	230	276	322

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ А.Н. МИРОШКИН
25 августа 2016 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 52 недели для отделений
художественной и спортивной гимнастики, спортивной акробатики по программам спортивной подготовки

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование		Высшее спортивное мастерство
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4	5	1	2	1-3
1.	Теоретическая подготовка: 5%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;										
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;										
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;										
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила										
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;										
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;										
	Психологическая подготовка										
	основы музыкальной грамоты, хореография										
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.										
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка										
2	Общая физическая и специальная	62	94	124	146	166	188	208	250	270 270	332

	подготовка 20%											
	- освоение комплексов физических упражнений;											
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;											
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию											
3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 59-63%	186	283	374	437	497	664	624	741	809	913	996
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;											
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;											
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;											
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;											
	- повышение уровня функциональной подготовленности;											
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;											
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.											
	- хореография и акробатика. 25% - знание профессиональной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы; - навыки публичных выступлений	77	118	156	182	207	235	260	313	337	364	415
4.	Инструктивная и судейская практика,	4	4	8	8	10	10	10	10	10	10	10

	сдача норм ГТО											
5	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	8	6
6	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	30	40
7	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	16	14	20	20	29
8	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664

Примечание: Хореографическая подготовка 25% от общего кол-ва часов.

Заместители директора

Н.А.Волкова

Е.А.Ямбулатова