

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ "Динамо"

  
А.И. Соболев  
Приказ № 76 от 28.08.2017



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной предпрофессиональной программы**  
**по спортивной аэробике**  
**на 2017-2018 учебный год**

Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы "Динамо"

г. Екатеринбург, 2017

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной предпрофессиональной программы  
по спортивной аэробике на 2017-2018 учебный год  
(нормативный срок освоения - 10 лет)**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной аэробике составлен в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»;

дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной аэробике.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной аэробике состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - 3 года;

тренировочный этап - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной аэробике);

5 % - теоретическая подготовка;

20 % - общая и специальная физическая подготовка;

50% - избранный вид спорта,

20 % - хореография и (или) акробатика;

5% - самостоятельная работа обучающихся.

### **Режим функционирования.**

1. Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляет 42 недели, из них нерабочих праздничных - 15 дней. Продолжительность каникул составляет 10 недель. Продолжительность учебного года в группах совершенствования спортивного мастерства составляет 44 недели, из них нерабочих праздничных - 15 дней. Продолжительность каникул составляет 8 недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия - 45 минут.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной аэробике в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;  
тренировочные сборы;  
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;  
инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

### Учебный план

Предметные области  Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год										Форма промежу- точной аттестац ии	Объем обучен ия (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ			
	НП1	НП2	НП3	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5	ССМ1	ССМ2		
Теория и методика ФКиС	12	16	16	24	24	36	36	36	50	50	Т	5%
Общая и специальная физическая подготовка	48	64	64	96	96	144	144	144	202	202	Т	20%
Избранный вид спорта	120	160	160	240	240	360	360	360	504	504	Т	50%
Хореография и (или) акробатика	48	64	64	96	96	144	144	144	202	202	Т	20%
Самостоятельная работа	12	16	16	24	24	36	36	36	20	20		5%
Итого	240	320	320	480	480	720	720	720	1008	1008		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24		

Т - тестирование по предметной области.