* + - 1. *УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ г. АЗОВА*
			2. *МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

 СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 г. АЗОВА

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта**

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**\*\*\***

***Учебный план первого года обучения (4 часа/нед х 52 нед. = 208 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **%** | **всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **2** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***2 %*** | ***5*** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **3** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя |
| **4** | Общая физическая подготовка | ***48%*** | ***99*** | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** |  Техническая подготовка | ***45 %*** | ***94*** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| **6** | Тестирование и контроль | ***5 %*** | ***10*** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **7** | **Общее количество часов:**  | **100 %** | ***208*** | **18** | **19** | **18** | **18** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** | **17** | **16** | **15** |

***Учебный план свыше года обучения (6 час/нед х 52 нед. = 312 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **%** | **всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **2** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***5 %*** | ***15*** | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **4** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя |
| **5** | Общая физическая подготовка | ***52 %*** | ***162*** | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| **6** |  Техническая подготовка | ***40 %*** | ***125*** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **7** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***3 %*** | ***10*** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| **8** | **Общее количество часов:**  | **100 %** | ***312*** | **28** | **27** | **28** | **27** | **28** | **26** | **25** | **25** | **25** | **24** | **24** | **25** |