Приложение № 1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО ПРОГРАММЕ ПРЕДПОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

(Базовый уровень 1го и 2-го года обучения) этап начальной подготовки 1 года обучения,

6 часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов подготовки | НП-1 |
| Общий объем часов | | 276 |
| *1* | *Обязательные предметные области* |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 28 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 54 |
| 1.3 | Вид спорта | 46 |
| *2* | *Вариативные предметные области* |  |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 12 |
| 2.2 | Специальные навыки | 12 |
| 2.3 | Спортивное и специальное оборудование | 12 |
| *3* | *Теоретические занятия* | 12 |
| *4* | *Практические занятия* | 12 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия |  |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 28 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 28 |
| *5* | *Самостоятельная работа* | 20 |
| *6* | *Аттестация* | 4 |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 4 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 4 |

\* Самостоятельная работа учащихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 10 % от общего объема часов.

Приложение №2

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов подготовки | Всего | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общий объем часов | | 276 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1*** | ***Обязательные предметные области*** | ***128*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***13*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***13*** | ***14*** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 54 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 1.3 | Вид спорта | 46 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| ***2*** | ***Вариативные предметные области*** | ***36*** | **6** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **6** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2.2 | Специальные навыки | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2.3 | Спортивное и специальное оборудование | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| ***3*** | ***Теоретические занятия*** | ***12*** | ***3*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |
| ***4*** | ***Практические занятия*** | ***76*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** | ***6*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** | ***6*** | ***8*** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| ***5*** | ***Самостоятельная работа*** | ***20*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| **6** | **Аттестация** | **4** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |