



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
В МБУ ДО ДЮСШ «Триумф»**

на 2020 – 2021 учебный год, проводимый по дополнительной предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня по виду спорта «Эстетическая гимнастика».

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1-2 г/о		3-4 г/о		5-6 г/о		1-2 г/о	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3		4		5		6	
Общий объем часов									
1.	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	10	37	10	46	10	55	10
1.2	Общая физическая подготовка	66	25	91	25	113	25	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка							55	10
1.4	Избранный вид спорта – эстетическая гимнастика	80	30	110	30	136	30	131	25
1.5	Основы профессионального самоопределения							83	15
2.	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	5	18	5	23	5	28	5
2.2	Судейская подготовка							28	5
2.3	Развитие творческого мышления	14	5	18	5	23	5	28	5
2.4	Хореография и акробатика	28	10	36	10	46	10	56	10

2.5	Национальный региональный компонент	14	5	18	5	23	5	28	5
2.6	Специальные навыки	14	5	18	5	23	5	28	5
3.	Теоретические занятия	по учебному плану							
4.	Практические занятия	по учебному плану							
4.1	Тренировочные мероприятия	с учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	с учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
4.3	Иные виды практических занятий	по учебному плану							
5.	Самостоятельная работа	14	5	18	5	23	5	28	5
6.	Аттестация								
6.1	Промежуточная аттестация	2 часа (один раз в год согласно локальным актам)							
6.2	Итоговая аттестация	2 часа (один раз в год согласно локальным актам)							
7.	Медицинское обследование	справка							
	Количество занятий в неделю	3-4		3-4		4-5		4-5	
	Количество часов в неделю	6		8		10		12	
	Общее количество занятий в год	138		184		230		184	
	Общее количество часов в год на 46 недель	276	100	368	100	460	100	552	100

Зам. директора по УВР



В.А. Килиджан