



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 19

Т.А.Мелких

Приказ № 43-О от 02.06.2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**по киокусинкай для спортивно-оздоровительного этапа**  
**на 2021-2022 учебный год**

Муниципального бюджетного учреждения  
спортивной школы № 19 «Детский стадион»

г. Екатеринбург, 2021 г

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной общеразвивающей программы  
по киокусинкай для спортивно- оздоровительного этапа  
(нормативный срок освоения – 1 год)**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по Киокусинкай для спортивно-оздоровительного этапа составлен в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ 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»; с Уставом МБУ СШ № 19 «Детский стадион»

**Учебный план** определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

**Учебный план обеспечивает:**

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по киокусинкай для спортивно- оздоровительного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств. Учебный план включает обучение по следующему этапу (периоду) подготовки: спортивно- оздоровительный этап - 1 год .

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);

- 5 % - теоретическая подготовка;
- 40% - общая физическая подготовка;
- 20 %- специальная физическая подготовка
- 30%- вид спорта
- 5%- самостоятельная работа

**Режим функционирования.**

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

2. Продолжительность учебного года составляет 42 недели. Продолжительность каникул 8 недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия не должна превышать 2 академических часа (академический час- 45 минут).

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по киокусинкай в каникулярный период может обеспечиваться пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и особенностей обучающихся;
- 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;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в спортивных – массовых мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме прохождения практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.

## 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметная область	Количество часов	Форма промежуточной/ итоговой аттестации
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	Сб
2	Общая физическая подготовка	101	Т
3	Специальная физическая подготовка	50	Т
4	Вид спорта	76	
5	Самостоятельная работа	12	Сб
5	Итого	252	

Сб- собеседование

Т- тестирование (в форме прохождения практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.)