**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана **базового уровня** сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана **углубленного уровня** сложности программы |
| 1. Обязательные предметные области | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30 | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 15 |
| 1.4. | Вид спорта | 30 | 20 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 20 |
| 2. Вариативные предметные области | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 20 | 10 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 10 |
| 2.3. | Специальные навыки | 5 | 10 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 5 | 5 |

**Учебная нагрузка по годам обучения по программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** | | | | | | | | | |
| **Базовый уровень сложности** | | | | | | **Углубленный уровень сложности** | | | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** | **6 год обучения** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| **Общее количество занятий в год** | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 | 252 | 252 | 294 | 294 |

**Учебный план**

**по образовательной программе базового и углубленного уровня**

**в области физической культуры и спорта**

1. **План учебного процесса**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация**  **(в часах)** | | **Распределение по годам обучения** | | | | | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2016** | **24** | **176** | **1802** | **12** | **2** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| 1 | Обязательные предметные области | **1412** |  |  |  |  |  | **177** | **177** | **235** | **235** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 200 |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 2 | Вариативные предметные области | **604** |  |  |  |  |  | **75** | **75** | **101** | **101** | **126** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 404 |  |  |  |  |  | 51 | 51 | 67 | 67 | 84 | 84 |
| 2.2. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **176** |  | 176 |  |  |  | **23** | **23** | **29** | **29** | **36** | **36** |
| 4. | Практические занятия | **1802** |  |  | 1802 |  |  | **225** | **225** | **301** | **301** | **376** | **374** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1601 |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 267 | 267 | 334 | 333 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  |  |  |  | 14 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 93 |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 16 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Самостоятельная работа | **24** | 24 |  |  |  |  | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| 6. | Аттестация | **14** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 12 |  |  |  | 12 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация**  **(в часах)** | | **Распределение по годам обучения** | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Общий объем часов** | **1008** | **20** | **80** | **902** | **4** | **2** | **504** | **504** |
| 1 | Обязательные предметные области | 656 |  |  |  |  |  | 328 | 328 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 151 |  |  |  |  |  | 76 | 76 |
| 1.3. | Вид спорта | 202 |  |  |  |  |  | 101 | 101 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 202 |  |  |  |  |  | 101 | 101 |
| 2 | Вариативные предметные области | 352 |  |  |  |  |  | 176 | 176 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.3. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 52 |  |  |  |  |  | 26 | 26 |
| 3. | Теоретические занятия | **80** |  | **80** |  |  |  | **40** | **40** |
| 4. | Практические занятия | **902** |  |  | **902** |  |  | **452** | **450** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 785 |  |  |  |  |  | 393 | 392 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 68 |  |  |  |  |  | 34 | 34 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 49 |  |  |  |  |  | 25 | 24 |
| 5. | Самостоятельная работа | **20** | **20** |  |  |  |  | **10** | **10** |
| 6. | Аттестация | **6** |  |  |  |  |  | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | 2 | 0 | 2 |