

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**





Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Акробатический рок-н-ролл»  
 Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение	2	2	
	2. Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.2	Воспитательная роль акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.2	Воспитательная роль акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Бокс»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития бокса	2	2	
2.2	Воспитательная роль бокса	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития бокса	2	2	
2.2	Воспитательная роль бокса	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Волейбол»  
 Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение	2	2	
	2. Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития волейбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль волейбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях волейболом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	"
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития волейбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль волейбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях волейболом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	"
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252





Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Гандбол»  
 Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение	2	2	
	2. Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития гандбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль гандбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях гандбола	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО:</b>		276	24	252



Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития гандбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль гандбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях гандбола	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Киокусинкай»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития киокусинкай	2	2	
2.2	Воспитательная роль киокусинкай	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях киокусинкай	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития киокусинкай	2	2	
2.2	Воспитательная роль киокусинкай	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях киокусинкай	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Греко-римская борьба»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение	2	2	
	2. Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития греко-римской борьбы	2	2	
2.2	Воспитательная роль греко-римской борьбы	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбы	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

УОЗМ  
Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития греко-римской борьбы	2	2	
2.2	Воспитательная роль греко-римской борьбы	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбы	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ГСШ  
Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
«Тхэквондо»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение	2	2	
	2. Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития тхэквондо	2	2	
2.2	Воспитательная роль тхэквондо	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях тхэквондо	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>

Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития тхэквондо	2	2	
2.2	Воспитательная роль тхэквондо	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях тхэквондо	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252





Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Футбол»  
 Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития футбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль футбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях футболом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития футбола	2	2	
2.2	Воспитательная роль футбола	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	"
2.9	Техника безопасности при занятиях футболом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Чир спорт»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития чир спорта	2	2	
2.2	Воспитательная роль чир спорта	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях чир спортом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/ п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития чир спорта	2	2	
2.2	Воспитательная роль чир спорта	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях чир спортом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО ГСШ  
 Д.П.Беспалов

**Учебный план по общеразвивающей программе по виду спорта  
 «Муайтай»**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития чир спорта	2	2	
2.2	Воспитательная роль чир спорта	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях чир спортом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития чир спорта	2	2	
2.2	Воспитательная роль чир спорта	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях чир спортом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>252</b>