

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Детско-юношеская спортивная школа № 1»
города Алексина Тульской области

Рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 1
от 02.09 2015 г.



Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ №1»
№ 135/1
от 04 сентября 2015 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

МБУ ДО «ДЮСШ №1»

на 2015 -2016 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году.
 - 1.1. Основные направления образовательной деятельности.
 - 1.2. Организация образовательной деятельности.
 - 1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки.
 - 1.4. Порядок комплектования групп.

2. Ресурсное обеспечение образовательного процесса МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году.
 - 2.1. Материально-техническая база.
 - 2.2. Педагогические кадры.

3. Приложения
 - Приложение 1 Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год.
 - Приложение 2 Учебные планы отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2015-2016 учебный год.
 - Приложение 3 Расписание тренировочных занятий.
 - Приложение 4 Порядок приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования групп МБУ ДО «ДЮСШ №1».
 - Приложение 5 Контрольные упражнения и нормативы для зачисления на обучение в группы НП 1 г. по дополнительным общеобразовательным программам.
 - Приложение 6 Дополнительные общеобразовательные программы

Пояснительная записка

Данная программа – документ, определяющий направленность, объем, содержание и порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Нормативно-правовая база образовательной программы:

– Закона РФ « Об образовании » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ»,

–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

–«Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.1251-03

–«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

–«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта России от 27.12.13 г. № 1125)

–Устав МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, лицензией серия 71Л01 № 0001907 от 19 августа 2015 года, №0133/02688 выдана Министерством образования Тульской области, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1» и локальными нормативными актами.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивных объектах, расположенных по адресам:

1. МБУ ДО "ДЮСШ №1" - ул. Пионерская, д. 8 и ул. Пионерская, д. 29;

2. МБОУ «СОШ №1»: г. Алексин, ул. 50 лет Октября, д. 10;

3. МБОУ «СОШ №2»: г. Алексин, ул. Дубравная, д.32;

4. МБОУ «СОШ №3»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4;

5. МБОУ «СОШ №5»: г. Алексин, ул. Сосновая, д. 1;

6. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №7»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 3

7. МБДОУ«Детский сад комбинированного вида №12»:г. Алексин, ул.50 лет Октября, д.14

8. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №28»: г. Алексин, ул. Дубравная, д. 32

9. МБОУ «СОШ №9»: г. Алексин, ул. Школьная, д. 4;

10. МБОУ «Гимназия №13»: ул. Ленина, д. 20;

11. МБОУ «Гимназия №18»: ул. Северная, д. 23;

12. МБОУ «Поповская средняя общеобразовательная школа №19», с. Поповка.

Детско-юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

ДЮСШ организует деятельность в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

Данная программа предусматривает несколько уровней освоения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Этапы подготовки и сроки освоения представлены в таблице:

| № | Этап подготовки (уровень) | Направленность | Срок освоения |
|---|---------------------------|--|---------------|
| 1 | Спортивно-оздоровительный | Занятия физическими упражнениями для создания предпосылок для последующей спортивной специализации | 1 год |

| | | | |
|---|----------------------|--|----------|
| 2 | Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | до 3 лет |
| 3 | Тренировочный | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | до 5 лет |

Задачи на этапах многолетней подготовки.

По развитию массового спорта:

Спортивно-оздоровительный этап - организация содержательного досуга и систематических занятий средствами физической культуры для достижения уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки - организация систематических занятий спортом, направленных на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации в виде спорта.

Тренировочный этап – повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение спортивных нормативов в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, специализированная подготовка перспективных спортсменов, профилактика вредных привычек и правонарушений.

1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году

Основной целью дополнительного образования в МБУ ДО «ДЮСШ №1» является физическое воспитание и развитие личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами города по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы, оказание методической и практической помощи учителям физкультуры.

1.1 Направления образовательной деятельности

Основные направления образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1» - создание условий для осуществления образовательной деятельности и тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта на бесплатной основе.

- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в рамках муниципального задания.

1.2. Организация образовательной деятельности.

Образовательная деятельность в 2015-2016 учебном году осуществляется в 6 отделениях по видам спорта. Организация образовательного процесса в ДЮСШ регламентируется, годовым календарным графиком, учебными планами, расписанием учебных занятий. (Приложение 1 — 3)

Продолжительность учебного года 42 недели для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (39 недель учебно - тренировочных занятий и в летний период дополнительно 3 недели в условиях лагеря дневного пребывания детей и загородного оздоровительного лагеря спортивного профиля) и 39 учебных недель для спортивно-оздоровительных групп.

Начало учебно-тренировочных занятий для обучающихся 2-го и последующих лет обучения 1 сентября и окончание 21 июня.

Формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №1» до 15 октября.

Окончание занятий в спортивно-оздоровительных группах 31 мая.

Образовательная деятельность и тренировочный процесс в организуется по этапам многолетней спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап,
- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

В школе устанавливается 6-дневная рабочая неделя.

Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах: с 9.00 до 20.00 часов.

Количество тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом этапа подготовки и стажа занятий спортом.

| Этап подготовки | Год обучения | Количество занятий в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия (ак. часы) |
|---------------------------|----------------|-----------------------------|--|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 3 | 2 |
| | 1 год | 3 | 2 |
| Начальная подготовка | 2 год и выше | 4 | 2 |
| | 1 год обучения | 4 | 3 |
| | 2 год | 4-5 | 3 |
| Тренировочный этап | 3 год | 5-6 | 3 |
| | 4 год | 5-6 | 4 |
| | 5 год | 6 | 4 |

Во время каникул в общеобразовательных организациях, возможно проведение двух тренировок в день.

Расписание занятий составляется тренерами-преподавателями, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных организациях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- тестирование;
- восстановительные мероприятия.

1.3 Порядок зачисления в ДЮСШ, условия перевода и обучения на различных этапах

спортивной подготовки.

Обучение по общеобразовательным программам.

Обучение по общеобразовательным программам осуществляется на трех этапах – спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На этап начальной подготовки в группы 1 года обучения, зачисляются дети, достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта (в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)), не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На тренировочный этап в группу 1 года обучения зачисляются практически здоровые дети (на основании медицинской справки), прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 2 лет, при условии выполнения программных контрольно-переводных требований, определенных дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорту по видам спорта.

1.4 Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки.

Группы комплектуются на отделениях ДЮСШ в соответствии программными контрольно-переводными требованиями, которые включают в себя:

- минимальный возраст обучающегося,
- стаж занятий в ДЮСШ,
- уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП,
- участие в соревнованиях.

В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, обучающиеся зачисляются в группы и на этап, требования которых он выполнил.

2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности

3. МБУ ДО «ДЮСШ №1»

2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

Программы, реализуемые в 2014-2015 учебном году в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

| Отделение | Реализуемые программы | Возраст учащихся по программе | Срок реализации |
|----------------------|--|-------------------------------|-----------------|
| Баскетбол | Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу | 8-16 лет | 8 лет |
| | Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп | 6-17 | 1 год |
| Греко-римская борьба | Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе | 10-16 лет | 7 лет |

| | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------|
| Лёгкая атлетика | Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике | 9-16 | 8 лет |
| | Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике | 6-16 | 1 год |
| Самбо | Дополнительная общеобразовательная программа по самбо | 12-16 лет | 4 года |
| Спортивные танцы | Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта спортивные танцы | 6-10 лет | 3 года |
| Художественная гимнастика | Дополнительная общеобразовательная программа по виду художественная гимнастика | 6-16 лет | 8 лет |
| | Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике | 6-17 лет | 1 год |

2.2. Материально-техническая база.

Материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ №1» представлена спортивными объектами, которые являются муниципальной собственностью и находятся в оперативном

| № | Наименование объекта | Адрес | Основные характеристики объекта | Вид и назначение помещений | Образовательная деятельность и спортивная подготовка |
|---|----------------------|--------------------|---------------------------------|---|--|
| 1 | Спортивный зал | ул. Пионерская, 29 | Приспособленное сооружение | Большой зал - 292,3 кв.м., Малый зал - 88,8 кв.м., Зеркальный зал - 42,9 кв.м. Образовательная деятельность и спортивная подготовка. Проведение соревнований муниципального уровня | Лёгкая атлетика, Художественная гимнастика |
| 2 | Спортивный зал | ул. Пионерская, 8 | Типовое спортивное сооружение | Спортивный зал - 277,4 кв.м., Образовательная деятельность и спортивная подготовка. Проведение соревнований муниципального уровня | Баскетбол |

2.3 Педагогические кадры.

Образовательная деятельность и тренировочный процесс будут проходить под руководством 15 штатных тренеров-преподавателей, 14 совместителей. Среди педагогов – 4 человека имеют звание «Отличник физической культуры и спорта», 3 – «Почётный работник общего образования», 1 - "Мастер спорта СССР», 1 - "Мастер спорта России", 1 - "Мастер спорта Узбекистана".

| Отделение | Количество тренеров-преподавателей | | Качественные характеристики тренерско-преподавательского состава | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--------------|--|----------|---------------|---------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|----------|-----------|--------------|
| | | | По уровню образования | | | Уровню квалификации | | | | По стажу работы | | | |
| | Штатные | Совместители | Высшее | Ср. спец | Общее среднее | Высшая | Первая | Соответствие | Без категории | До 5 лет | 6-15 лет | 16-25 лет | Свыше 25 лет |
| Баскетбол | 3 | 4 | 5 | 2 | - | - | 1 | - | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Греко-римская борьба | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Лёгкая атлетика | 7 | 9 | 15 | 1 | | 2 | 5 | 1 | 8 | - | 3 | 5 | 8 |
| Самбо | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - |
| Спортивные танцы | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Художественная гимнастика | 2 | 1 | 3 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 2 |
| Всего: | 15 | 14 | 25 | 4 | - | 3 | 8 | 2 | 16 | 2 | 6 | 7 | 14 |

86% тренеров-преподавателей имеют высшее образование,
37% тренеров-преподавателей имеют квалификационные категории

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Годовой календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ №1»
на 2014-2015 учебный год.**

| | | | |
|---|---|---|--------------------|
| Начало учебного года | Начало учебно-тренировочных занятий для обучающихся 2-го и последующих лет обучения 1 сентября. Формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №1» до 15 октября. | | |
| Количество учебных недель | - 39 недель - для групп СО - 42 недели - для групп НП, ТГ | | |
| Окончание учебного года | 21 июня 2016 года 31 мая 2016 года — обучающиеся групп СО | | |
| Продолжительность учебной недели | 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий | | |
| | СО | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час) | 2 | 2 | 4 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 3-4 | 4-6 |
| Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация) | | Май | |
| - Городской лагерь - тренировочные сборы, - работа по индивидуальным планам | | Июнь | |
| Участие в соревнованиях | | Сентябрь-июнь в соответствии календарным планом спортивных, спортивно-массовых мероприятий | |
| Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям в ДЮСШ и участия в соревнованиях) | 1. Сентябрь 2. Январь/февраль | | |

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2015-2016 учебный год.

1. Отделение баскетбола

1.1 Спортивно-оздоровительный этап

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год |
|--------------------|------------------------------------|------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 92 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 52 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 |
| 6 | Игровая подготовка | 24 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 234 |

Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | |
| Общая физическая подготовка | 76 | 91 | 84 | 92 | 92 | 82 | 67 | 68 | |
| Спец. физическая подготовка | 28 | 40 | 40 | 50 | 60 | 76 | 87 | 98 | |
| Техническая подготовка | 56 | 74 | 77 | 102 | 131 | 160 | 182 | 204 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 37 | 57 | 61 | 92 | 116 | 135 | 182 | 204 | |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 40 | 40 | 42 | 50 | 59 | 67 | 76 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 25 | 34 | 34 | 42 | 55 | 76 | 87 | 106 | |
| Кол-во часов | в год | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 | 588 | 672 | 756 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

2. Отделение греко-римской борьбы

Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы спортивной подготовки | ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | |
|---|------------------------------------|------|------|--|------|------|------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 |
| Общая физическая подготовка | 75 | 91 | 84 | 91 | 94 | 81 | 83 |
| Специальная физическая подготовка | 25 | 40 | 40 | 60 | 82 | 87 | 98 |
| Техническая подготовка | 56 | 74 | 77 | 122 | 141 | 169 | 190 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 38 | 57 | 61 | 126 | 147 | 181 | 212 |
| Технико – тактическая | 33 | 40 | 40 | 50 | 59 | 67 | 75 |

| | | | | | | | | |
|--|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| подготовка | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 25 | 34 | 34 | 55 | 65 | 87 | 98 | |
| Кол-во часов | в год | 252 | 336 | 336 | 504 | 588 | 672 | 756 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 |

3. Отделение легкой атлетики

3.1 Спортивно-оздоровительный этап.

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов в год |
|--------------------|--|--------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 208 |
| | - Строевые упражнения ОРУ | 36 |
| | - Гимнастические упражнения | 15 |
| | - Легкоатлетические упражнения | 20 |
| | - Спортивные игры | 83 |
| | - Подвижные игры и эстафеты | 54 |
| | - Овладение элементами техники изучаемых видов | |
| 3 | Участие в спортивных мероприятиях | 20 |
| 4 | Зачетные и контрольные требования | 6 |
| Всего часов | | 234 |

3.2 Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | НП | | | УТ | | | | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | |
| Общая физическая подготовка, час | 88 | 129 | 129 | 154 | 169 | 152 | 171 | 192 | |
| Специальная физическая подготовка, час | 17 | 30 | 30 | 58 | 87 | 121 | 123 | 146 | |
| Технико-тактическая подготовка, час | 96 | 121 | 121 | 172 | 201 | 259 | 307 | 342 | |
| Инструкторская и судейская практика, час | 3 | 8 | 12 | 12 | 15 | 16 | 12 | 12 | |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 17 | 17 | 17 | 16 | 14 | 8 | 17 | 17 | |
| Участие в соревнованиях, час | По плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | - | - | - | - | - | 12 | 20 | 30 | |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 4 | |
| Кол-во часов | в год | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 | 588 | 672 | 756 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

4. Самбо

Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы спортивной подготовки | | Тренировочный этап | | | |
|---|----------|--------------------|------------|------------|------------|
| | | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 |
| Общая физическая подготовка | | 91 | 94 | 81 | 83 |
| Специальная физическая подготовка | | 60 | 82 | 87 | 98 |
| Техническая подготовка | | 122 | 141 | 169 | 190 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия | | 126 | 147 | 181 | 212 |
| Технико – тактическая подготовка | | 50 | 59 | 67 | 75 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | | 55 | 65 | 87 | 98 |
| Кол-во часов | в год | 504 | 588 | 672 | 756 |
| | в неделю | 12 | 14 | 16 | 18 |

5. Спортивные танцы

Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы спортивной подготовки | | Этап начальной подготовки | | |
|--------------------------------------|----------|---------------------------|------------|------------|
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Теоретическая подготовка | | 7 | 7 | 7 |
| Общая физическая подготовка | | 65 | 64 | 64 |
| Спец. физическая подготовка | | 117 | 199 | 199 |
| Классическая танцевальная подготовка | | 50 | 53 | 53 |
| Участие в соревнованиях | | 7 | 7 | 7 |
| Контрольные испытания | | 6 | 6 | 6 |
| Кол-во часов | в год | 252 | 336 | 336 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 |

6. Отделение художественная гимнастика

6.1 Спортивно-оздоровительный этап.

| Разделы спортивной подготовки | Кол-во часов в год |
|-----------------------------------|--------------------|
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Общая физическая подготовка | 46 |
| Специальная физическая подготовка | 41 |
| Хореографическая подготовка | 27 |
| Акробатическая подготовка | 15 |
| Техническая - без предмета | 27 |
| Техническая - скакалка | 22 |
| Техническая - обруч | 17 |
| Техническая - мяч | 18 |
| Восстановительные мероприятия | 4 |
| Участие в соревнованиях | 4 |
| Медицинское обследование | 2 |
| Контрольные испытания | 2 |
| Всего часов | 234 |

6.2 Дополнительная общеобразовательная программа

| Разделы подготовки | | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
|-----------------------------------|----------|---------------------------|------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Теория | | 10 | 12 | 12 | 22 | 33 | 34 | 39 | 41 |
| Общая физическая подготовка | | 52 | 68 | 68 | 78 | 101 | 110 | 130 | 150 |
| Хореографическая подготовка | | 55 | 69 | 69 | 78 | 101 | 110 | 139 | 157 |
| Специальная физическая подготовка | | 60 | 75 | 75 | 90 | 117 | 134 | 144 | 160 |
| Техническая подготовка | | 50 | 77 | 77 | 82 | 82 | 110 | 120 | 140 |
| Участие в соревнованиях | | 10 | 15 | 15 | 30 | 30 | 38 | 46 | 52 |
| Контрольные упражнения | | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 | 38 | 38 | 38 |
| Кол-во часов | в ГОД | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 | 588 | 672 | 756 |
| | в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |