

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной предпрофессиональной программы
«Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе»

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения								
		Базовый уровень						Углублен-ный		
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	6-й	1-й	2-й
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	14	14	16
	Общий объем часов	276	368	368	552	552	552	644	644	736
1	<i>Обязательные предметные области</i>									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	38	38	55	55	55	65	65	74
	1. История развития спорта и прыжков на батуте	1	2	2	3	3	3	3	3	4
	2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	3	3	3	3	3	4
	3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, антидопинговые правила	2	3	3	4	4	4	4	4	5
	4. Гигиенические знания, умения и навыки	3	4	4	4	4	4	5	5	6
	5. Режим дня, закаливание организма, основы здорового образа жизни	3	4	4	4	4	4	5	5	6
	6. Основы здорового, спортивного питания	3	4	4	6	6	6	5	5	6
	7. Основы тренировочного процесса	7	8	8	16	16	16	22	22	22
	8. Этические вопросы спорта							5	5	6
	9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	4	4	6	6	6	5	5	6
	10. Требования техники безопасности при занятиях прыжками на батуте	3	5	5	6	6	6	5	5	6
	Самостоятельная работа	2	2	2	3	3	3	3	3	3
1.2.	Общая физическая подготовка	83	110	110	166	166	166	-	-	-
	1. Развитие физических способностей	30	42	42	71	71	71	-	-	-
	2. Комплексы ОРУ, подготовительных упражнений	31	45	45	71	71	71	-	-	-
	3. Промежуточная и итоговая аттестация	20	20	20	20	20	20	-	-	-
	Самостоятельная работа	2	3	3	4	4	4	-	-	-
1.3.	Вид спорта – прыжки на батуте	83	110	110	166	166	166	193	193	220
	1. Основы техники и тактики прыжков на батуте	30	43	43	58	58	58	72	72	85
	2. Комплексы специальных упражнений	30	43	43	58	58	58	72	72	86
	3. Физкультурные и спортивные мероприятия	10	10	10	30	30	30	40	40	40
	4. Иные виды практических занятий	2	2	2	6	6	6	6	6	6
	5. Основы судейства	9	10	10	11	11	11	-	-	-
	Самостоятельная работа	2	2	2	3	3	3	3	3	3
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	96	96	110
	1. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	30	30	35
	2. Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	30	30	35
	3. Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	13	13	16
	4. Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	20	20	20
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	3	3	4
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	98	98	120
	1. Работа в паре, группе, команде	-	-	-	-	-	-	50	50	60
	2. Практический опыт предпрофессиональной подготовки, проектная и творческая деятельность	-	-	-	-	-	-	46	46	58
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	2	2	2
2.	<i>Вариативные предметные области</i>	82	110	110	165	165	165	192	192	212
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	37	37	52	52	52	52	52	52
	Самостоятельная работа	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2.	Хореография и (или) акробатика	53	68	68	-	-	-	-	-	-
	Самостоятельная работа	2	2	2	-	-	-	-	-	-
2.3.	Специальные навыки	-	-	-	107	107	107	102	102	116
	Самостоятельная работа				3	3	3	3	3	3
2.4.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	30	30	36
	Самостоятельная работа							2	2	2