**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗА МАЙ (дистанционное обучение) 2020 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** | **Дата** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **4** | **6** | **8** | **11** | **13** | **15** | **18** | **20** | **22** | **25** | **27** | **29** |
| 1 | **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + | 40 + |
| 3 | **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА** | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
|  | **Задание 26** | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 27** |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 28** | 30 + |  | 30 + |  |  |  |  |  | 20 + |  |  |  |  |
|  | **Задание 29** |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  | 15 + |  |  |  |
|  | **Задание 30** |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 31** |  | 30 + |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 32** |  | 30 + |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 33** |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  | 15+ |
|  | **Задание 34** |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 35** |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 36** |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 37** |  |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 38** |  |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |  |  |  |
|  | **Задание 39** |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 + |  |  |  |  |
|  | **Задание 40** |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 + |  |  |  |  |
|  | **Задание 41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 + |  |  |  |
|  | **Задание 42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 + |  |  |  |
|  | **Задание 43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |
|  | **Задание 44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 + |  |  |
|  | **Задание 45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 + |  |
|  | **Задание 46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 + |  |
|  | **Задание 47** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 + |
|  | **Задание 48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 + |
|  | **Задание 49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 + |  |  |  |
|  | **Задание 50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 + |  |
| 4 | **ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА** | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + | 20 + |
| 5 | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | **Промежуточная аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 7 | **Итоговая аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
   1. **Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Этап начальной подготовки**  **До 3-х лет** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)**  **до 5 лет** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства**  **до 2-х лет** | |
| **до 1 года** | **свыше 1 года** | | **Начальная специализация до 2-х лет** | | **Углубленная специализация до 3-х лет** | | | **до 2-х лет** | |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4 г.о.** | **5 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** |
| 1 | **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** | 13 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 27 час.  (5 %) | 28 час.  (5 %) | 40 час.  (5 %) | 48 час.  (6 %) | 48 час.  (6 %) | 55 час.  (5 %) | 63 час.  (6 %) |
| 2 | **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 68 час.  (25 %) | 90 час.  (25 %) | 92 час.  (25 %) | 138 час.  (25 %) | 132 час.  (24 %) | 188 час.  (23 %) | 165 час.  (20 %) | 163 час.  (20 %) | 215 час.  (20 %) | 215 час.  (20 %) |
| 3 | **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА** | 122 час.  (45 % | 167 час.  (45 %) | 169 час.  (46 %) | 248 час  (45 %) | 254 час.  (46 %) | 378 час.  (46 %) | 385 час.  (47 %) | 385 час.  (47 %) | 526 час.  (48 %) | 526 час.  (48 %) |
| 4 | **ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА** | 55 час.  (20 %) | 73 час.  (20 %) | 73 час.  (20 %) | 115 час.  (21 %) | 119 час.  (22 %) | 196 час.  (24 %) | 203 час.  (25 %) | 203 час.  (25 %) | 262 час.  (24 %) | 254 час.  (23 %) |
| 5 | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ** | 14 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 12 час.  (3 %) | 16 час.  (3 %) | 11 час.  (2 %) | 16 час.  (2 %) | 17 час.  (2 %) | 17 час.  (2 %) | 32 час.  (3 %) | 32 час.  (3 %) |
| 6 | **Промежуточная аттестация** | 4 | 6 | 2 | 8 | 8 | 10 | 10 | 4 | 14 | 6 |
| 7 | **Итоговая аттестация** | - | - | 4 | - | - | - | - | 8 | - | 8 |
|  | **ИТОГО:** | 276 час. | 368 час. | 368 час. | 552 час. | 552 час. | 828 час. | 828 час. | 828 час. | 1104  час. | 1104  час. |
|  | **Нагрузка в неделю (академ.ч)** | 6 час. | 8 час. | 8 час. | 12 час. | 12 час. | 14 час. | 16 час. | 18 час. | 24 час. | 1. ас. |

* 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Этап начальной подготовки**  **до 3-х лет** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)**  **до 5 лет** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства**  **до 2-х лет** | |
| **до 1 года** | **свыше 1 года** | | **Начальная специализация до 2-х лет** | | **Углубленная специализация до 3-х лет** | | | **до 2-х лет** | |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4 г.о.** | **5 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** |
| **1** | **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** | 13 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 27 час.  (5 %) | 28 час.  (5 %) | 40 час.  (5 %) | 48 час.  (6 %) | 48 час.  (6 %) | 55 час.  (5 %) | 63 час.  (6 %) |
| 1.1. | История развития аэробики | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
|  | История развития аэробики (оздоровительной, фитнес, спортивной аэробики) в России |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | История развития аэробики в международном сообществе |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.3. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | Основы методики обучения и тренировки в аэробике |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
|  | Музыкально-ритмическое воспитание | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Планирование и анализ тренировки |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | Терминология в аэробике | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Психологическая подготовка в аэробике |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 1.4. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | Правила соревнований по оздоровительной, фитнес-аэробике |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
|  | Требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий в аэробике, фитнес-аэробике |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнес-аэробике |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациям |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|  | Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.5. | Необходимые сведения о строении и функции организма человека | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.6. | Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Влияние физических упражнений на организм |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.8. | Основы спортивного питания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 |
|  | Правильное питание юных спортсменок | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правильное питание спортсменок в подростком возрасте |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.9. | Требования к спортивному инвентарю | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.10. | Требования техники безопасности при занятиях аэробики | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Предупреждение травматизма в аэробике | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Правила поведения в спортивном зале | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | 68 час.  (25 %) | 90 час.  (25 %) | 92 час.  (25 %) | 138час.  (25 %) | 132час.  (24 %) | 188час.  (23 %) | 165 час.  (20 %) | 163 час.  (20 %) | 215 час.  (20 %) | 215 час.  (20 %) |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 40 | 55 | 55 | 85 | 75 | 80 | 70 | 70 | 95 | 90 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 35 | 37 | 53 | 57 | 108 | 95 | 93 | 120 | 125 |
| **3** | **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА** | 122 час.  (45 %) | 167час.  (45 %) | 169час.  (46 %) | 248час.  (45 %) | 254час.  (46 %) | 378час.  (46 %) | 385час.  (47 %) | 385час.  (47 %) | 526час.  (48 %) | 526час.  (48 %) |
| 3.1. | Специальная техническая подготовка | 35 | 44 | 40 | 66 | 70 | 100 | 110 | 100 | 130 | 120 |
| 3.1. | Композиционная подготовка | 25 | 55 | 60 | 80 | 88 | 158 | 154 | 157 | 242 | 250 |
| 3.2. | Музыкально-ритмическое воспитания | 46 | 50 | 47 | 70 | 60 | 70 | 65 | 70 | 80 | 80 |
| 3.3. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 3.4. | Воспитательная работа | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 |
| 3.5. | Врачебный контроль | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 3.6. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 3.7. | Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 18 | 18 | 20 | 26 | 26 |
| 3.8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 2 | 2 | 8 | 14 | 16 | 22 | 24 |
| **4** | **ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА** | 55 час.  (20 %) | 73 час.  (20 %) | 73 час.  (20 %) | 115 час.  (21 %) | 119час.  (22 %) | 196час.  (24 %) | 203час.  (25 %) | 203час.  (25 %) | 262час.  (24 %) | 254час.  (23 %) |
| 4.1. | Специальная хореографическая подготовка в аэробике | 30 | 40 | 38 | 70 | 75 | 120 | 130 | 125 | 170 | 174 |
| 4.2. | Техника акробатических упражнений | 25 | 33 | 35 | 45 | 44 | 76 | 73 | 78 | 92 | 80 |
| **5** | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | 14 час.  (5 %) | 16 час.  (5 %) | 12 час.  (3 %) | 16 час.  (3 %) | 11 час.  (2 %) | 16 час.  (2 %) | 17 час.  (2 %) | 17 час.  (2 %) | 32 час.  (3 %) | 32 час.  (3 %) |
| **6** | **Промежуточная аттестация** | 4 | 6 | 2 | 8 | 8 | 10 | 10 | 4 | 14 | 6 |
| **7** | **Итоговая аттестация** | - | - | 4 | - | - | - | - | 8 | - | 8 |
|  | **ВСЕГО:** | **276 час.** | **368 час.** | **368 час.** | **552 час.** | **552 час.** | **828**  **час.** | **828 час.** | **828 час.** | **1104**  **час.** | **1104**  **час.** |
|  | ***Нагрузка в неделю*** | **6 час.** | **8 час.** | **8 час.** | **12 час.** | **12 час.** | **14 час.** | **16 час.** | **18 час.** | **24 час.** | **24 час.** |