

Приложение  
к приказу директора  
МБУ «ФОК «Олимпийский»  
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

## Лист изменений

# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ШОРТ-ТРЕК»

Нижегородская область  
г. Балахна

2019г

Внести изменения в дополнительную общеразвивающую программу по шорт-треку:

1. В раздел 1 «Пояснительная записка» внести следующие изменения:

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель. При учебной нагрузке 5 часов в неделю на 230 часов/ в год, 6 часов в неделю на 276 часов/ в год. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в течение учебного года 1-2 академических часа (один академический час равен 45 минутам).

2. В разделе 2 «Организационно-педагогические условия» часть 4 дополнить в следующем содержанием:

**Учебный план на (46 недель)  
5 часов в неделю-230 час/год**

	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Аттестация (кол-во часов)</b>	<b>Итого (часов)</b>
1.	Теоретическая подготовка	7	1	8
2.	Общая физическая подготовка	100	2	102
3.	Специальная физическая подготовка	79	1	80
4.	Техническая подготовка	30	1	31
5.	Тактическая подготовка	8	1	9
	<b>Итого:</b>	<b>224</b>	<b>6</b>	<b>230</b>

**Учебный план на (46 недель)  
6 часов в неделю-276 час/год**

	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Аттестация (кол-во часов)</b>	<b>Итого (часов)</b>
1.	Теоретическая подготовка	9	1	10
2.	Общая физическая подготовка	119	2	121
3.	Специальная физическая подготовка	99	1	100
4.	Техническая подготовка	34	1	35
5.	Тактическая подготовка	9	1	10
	<b>Итого:</b>	<b>272</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

**Календарный учебный график ( на 46 недель – 230 час/год)**

Месяцы	№ недели								Всего часов в неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Аттестация		
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	тестирование	тестирование			
сентябрь	1	1	3	1	-			5	
	2	-	3	2	-			5	
	3	-	3	2	-			5	
	4	-	3	2	-			5	
	5	-	3	2	-			5	
октябрь	6	-	2	3	-			5	
	7	-	2	3	-			5	
	8	1	2	2	-			5	
	9	-	2	3	-			5	
	10	1	2	2	-			5	
ноябрь	11	-	2	2	-	1		5	
	12	-	2	1	2			5	
	13	1	2	1	1			5	
	14	-	2	1	1	1		5	
декабрь	15	-	2	1	2			5	
	16	-	3	1	1			5	
	17	-	2	1	1	1		5	
	18	-	2	2	1			5	
январь	19	-	2	2	1			5	
	20	1	2	1	1			5	
	21	-	2	2	1			5	
	22	-	2	1	1	1		5	
февраль	23	-	2	2	1			5	
	24	-	2	1	1	1		5	
	25	-	2	2	1			5	
	26	-	2	2	1			5	
март	27	-	2	1	1	1		5	
	28	-	2	1	2			5	
	29	-	2	2	1			5	
	30	-	2	1	2			5	
апрель	31	-	2	2	1			5	
	32	-	2	2	1			5	
	33	1	2	1	1			5	
	34	-	1	2	1	1	-	5	
м а	35	-	2	2	1			5	

	36	-	1	3	1			5
	37	1	1	1	-		2-П	5
	38	-	1	1	1		2-П	5
	39	-	-	2	-	1	2-П	5
ИЮНЬ	40	-	3	2	-			5
	41	-	3	2	-			5
	42	-	3	2	-			5
	43	-	3	2	-			5
ИЮЛЬ								
	44	-	2	3	-			5
АВГУСТ	45	-	3	2	-			5
	46	-	5	-	-			5
	ИТОГ О	7	100	79	30	8	6	230

П- промежуточная аттестация

**Календарный учебный график ( на 46 недель-276 час в год)**

Месяцы	№ недели							
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Аттестация	Всего часов в неделю
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	тестирование	тестирование		
сентябрь	1	1	5	-	-	-	-	6
	2	-	4	2	-	-	-	6
	3	-	4	2	-	-	-	6
	4	-	3	3	-	-	-	6
	5	-	3	3	-	-	-	6
октябрь	6	-	2	2	2	-	-	6
	7	-	3	3	-	-	-	6
	8	1	2	2	1	-	-	6
	9	-	3	2	1	-	-	6
	10	1	2	2	1	-	-	6
ноябрь	11	1	2	2	1	-	-	6
	12	-	2	2	2	-	-	6
	13	-	3	2	1	-	-	6
	14	-	3	2	1	-	-	6
декабрь	15	-	2	2	1	1	-	6
	16	-	3	3	-	-	-	6
	17	1	2	2	1	-	-	6
	18	-	2	2	2	-	-	6
январь	19	-	2	2	1	1	-	6
	20	-	2	2	2	-	-	6
	21	-	2	3	-	1	-	6
	22	-	3	2	1	-	-	6
февраль	23	-	2	2	1	1	-	6
	24	1	3	2	-	-	-	6
	25	-	3	2	1	-	-	6
	26	-	2	2	1	1	-	6
март	27	1	3	2	-	-	-	6
	28	-	2	2	1	1	-	6
	29	-	2	2	2	-	-	6

	30	-	2	2	1	1	-	6
апрель	31	-	2	2	2	-	-	6
	32	-	2	2	2	-	-	6
	33	1	3	2	-	-	-	6
	34	-	2	2	1	1	-	6
май	35	-	3	2	1	-	-	6
	36	-	3	2	1	-	-	6
	37	1	1	2	-	-	2-П	6
	38	-	2	2	-	-	2-П	6
	39	-	1	1	1	1	2-П	6
июнь	40	-	3	2	1	-	-	6
	41	-	4	2	-	-	-	6
	42	-	3	3	-	-	-	6
	43	-	2	4	-	-	-	6
июль					-	-		
	44	-	3	3			-	6
август	45	-	4	2	-	-	-	6
	46	-	3	3	-	-	-	6
	ИТОГО	9	119	99	34	9	6	276

II-промежуточная аттестация