Программа предназначена для детей в возрасте 14-21 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 5 лет обучения с общим количеством часов 234 в год.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей. Группы 1 года обучения комплектуются из детей 14-16 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности допускается увеличение или уменьшение возраста. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и с нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и физической подготовленности (при условии выполнения контрольных нормативов), состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  по физической, СФП |
| 1 | 14-16 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 17-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| 3 | 18-19 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| 4 | 19-20 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| 5 | 20-21 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Начало учебного года** | 01 сентября |
| **Окончание учебного года** | 31 мая |
| **Режим работы** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| **Объем**  **учебно-тренировочной**  **нагрузки в неделю**  **(на одну группу)** | Количество часов в неделю 6ч. |
| **Продолжительность одного занятия** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.  Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. |

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**СОГ- 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 10 | 10 |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 110 |  | 110 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 80 |  | 80 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико –тактическая подготовка; | 26 |  | 26 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика; |  |  |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 8 |  | 8 | Тестирование, промежуточная аттестация |
|  | ИТОГО: | 234 | 10 | 224 |  |

**СОГ- 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 80 |  | 80 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 106 |  | 106 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико –тактическая подготовка; | 26 |  | 26 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика; | 6 |  | 6 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 8 |  | 8 | Тестирование, промежуточная аттестация |
|  | ИТОГО: | 234 | 8 | 226 |  |

**СОГ- 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 10 | 10 |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 60 |  | 60 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 120 |  | 120 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико –тактическая подготовка; | 28 |  | 28 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика; | 6 |  | 6 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 10 |  | 10 | Тестирование, промежуточная аттестация |
|  | ИТОГО: | 234 | 10 | 224 |  |

**СОГ- 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 60 |  | 60 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 116 |  | 116 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико –тактическая подготовка; | 32 |  | 32 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика; | 8 | 4 | 4 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 10 |  | 10 | Тестирование, промежуточная аттестация |
|  | ИТОГО: | 234 | 12 | 222 |  |

**СОГ- 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 8 | 8 |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 60 |  | 60 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 116 |  | 116 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико –тактическая подготовка; | 32 |  | 32 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика; | 8 | 4 | 4 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 10 |  | 10 | Тестирование, промежуточная аттестация |
|  | ИТОГО: | 234 | 12 | 222 |  |