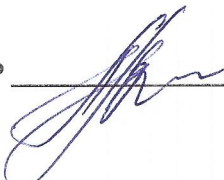


Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ БОДИБИДИНГА

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.

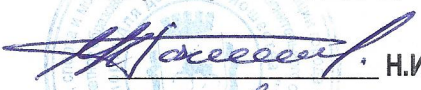
№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР



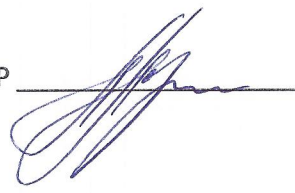
Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ САМБО

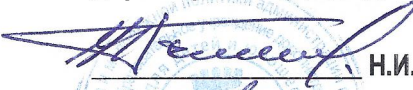
№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

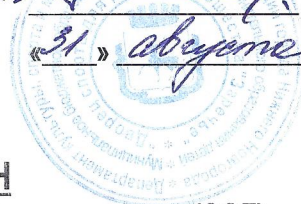
Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

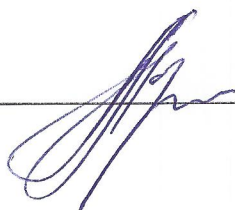
 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		3
1.	Теория и методика ФК и С	7
2.	Общая и специальная физическая подготовка	60
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	34
4.	Избранный вид спорта	18
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		138
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	18
ВСЕГО (52 недели)		156

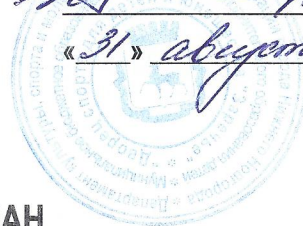
Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	÷
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО

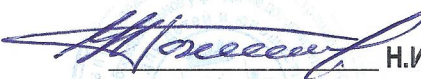
№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

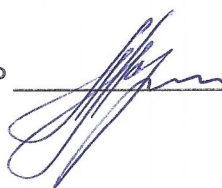

Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

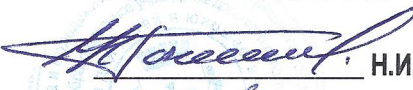
 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

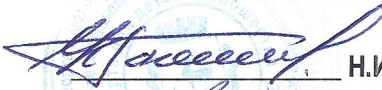
№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

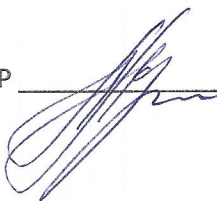
Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ КАРАТЭ.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	36
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	4
ИТОГО (46 недель)		276
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36
ВСЕГО (52 недели)		312

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина