

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2016 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Гольшев
«31» августа 2016 года

ГОДОВОЙ 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 года

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

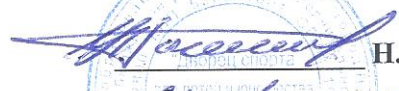
№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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

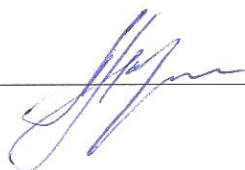
Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 года

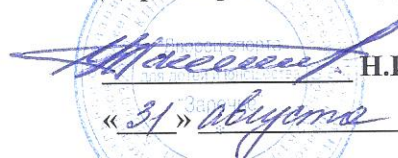
ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

№ 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 года

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

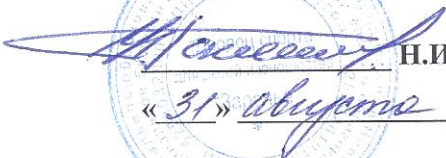
№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 года

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

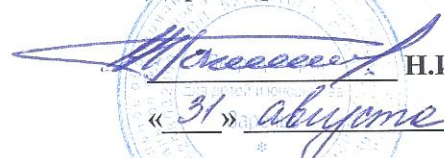
№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	14
2.	Общая и специальная физическая подготовка	120
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
4.	Избранный вид спорта	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Голышев

« 31 » августа 2016 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		
1.	Теория и методика ФК и С	7
2.	Общая и специальная физическая подготовка	63
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	1
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев

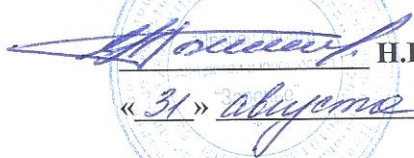
« 31 » августа 2016 года

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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Голышев

«31» августа 2016 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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

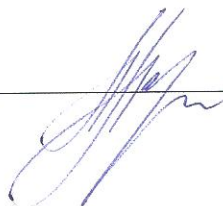
Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2016 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	38
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	2
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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2016 года

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	27	36	36	42	50	48	45	45	63	67
2.	Общая и специальная физическая подготовка	72	112	116	147	175	197	233	233	327	348
3.	Избранный вид спорта	130	200	200	280	345	414	460	460	606	660
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	39	58	54	74	77	80	81	81	88	97
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	14
6.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
7.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Промежуточная (итоговая) аттестация.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	414	552	656	748	828	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	108	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	728	832	936	936	1248	1352

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

«31» августа 2016 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ БОДИБИДИНГА

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				Базовая подготов ка		Спортивная специализа ция			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	38	50	66	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	70	114	134	175	191	202	278	290
3.	Избранный вид спорта	123	180	247	280	324	400	520	596
4.	Акробатика	60	86	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	3	3	3	3	4	4
7.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	552	644	736	828	1104	1196
9.	Работа по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	624	728	832	936	1248	1352

Зам. директора по УМР _____

Н.А. Лабутина