

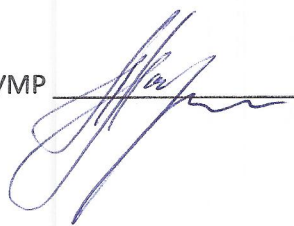
Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий **ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ.**

№ 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	112	144	172	194	226	226	313	330
3.	Избранный вид спорта	130	200	200	280	345	414	464	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	4	4	6	6	6	6	6	6	12	14
7.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	4	6	6	6	6	6	10	12	14
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	552	644	828	828	1104	1196
8.	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 МБОУ ДОД «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий ОТДЕЛЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Совершенст- вования спортивного мастерства	
					Базовой подготовки		Спортивной специализации				
		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	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	38	50	66	67	82	88
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	112	151	151	172	188	195	230	250
3.	Избранный вид спорта	125	180	180	247	247	280	324	400	560	590
4.	Развитие творческого мышления	60	86	86	124	124	130	146	150	180	200
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20	30	40
6.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	8	10	12
7.	Аттестация.	4	6	6	6	6	6	6	8	12	16
	ИТОГО (46 недель)	275	412	412	552	552	644	736	828	1104	1196
8.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1352

Зам. директора по УМР  Н.А. Лабутина

Утверждаю:

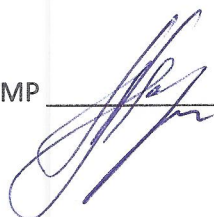
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования 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	15	20	20	36	44	48	65	70	90	90
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	115	150	168	182	205	180	234	250
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	270	315	367	387	520	550
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	90	114	120	120	150	170
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	60	65	55	55	70	80
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	20	30
7.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	8	8	10	12
8.	Аттестация.	4	4	6	6	6	6	8	8	10	14
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	96	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 МБОУ ДОД «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

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

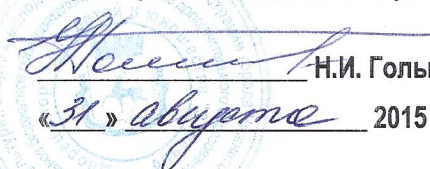
№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	36	47	55	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	115	150	150	172	190	205	264	273
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	240	285	334	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	66	78	100	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	48	50	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
8.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	552	644	736	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1352

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

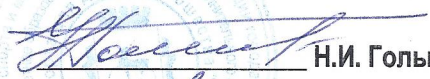

Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
					Базовой подготовки	Спортивной специализации			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	50	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	112	151	172	195	272	280
3.	Избранный вид спорта	125	180	180	247	280	400	520	596
4.	Хореография	60	88	86	124	130	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	8	8	8
7.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	4	6	6	6	8	8	12
	ИТОГО (46 недель)	275	412	412	552	644	828	1104	1196
8.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	728	936	1248	1352

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 учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.

№ 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	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	36	47	55	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	115	150	150	172	190	205	264	273
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	240	285	334	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	66	78	100	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	48	50	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
8.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	552	644	736	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1352

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 учебно-тренировочных занятий **ОТДЕЛЕНИЯ САМБО**

№ 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	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	36	47	55	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	115	150	150	172	190	205	264	273
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	240	285	334	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	66	78	100	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	48	50	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
8.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	4	6	6	6	6	6	8	12	14
	ИТОГО (46 недель)	276	414	414	552	552	644	736	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1352

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

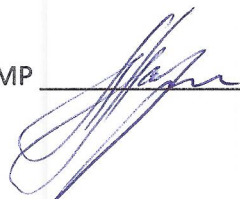
 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									Совер-ние спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап							
					Базовой подготовки		Спортивной специализации					
		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	12	14	16	18	24	26	
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	38	50	66	67	76	80	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	112	151	151	172	188	195	230	250	
3.	Избранный вид спорта	125	180	180	247	247	280	324	400	560	600	
4.	Развитие творческого мышления	60	88	86	124	124	130	146	150	170	180	
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20	50	60	
6.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	8	10	12	
7.	Аттестация.	4	4	6	6	6	6	6	8	8	14	
	ИТОГО (46 недель)	275	412	412	552	552	644	736	828	1104	1196	
8.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156	
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	624	728	832	936	1248	1352	

Зам. директора по УМР



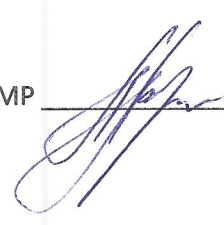
Н.А. Лабутина

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

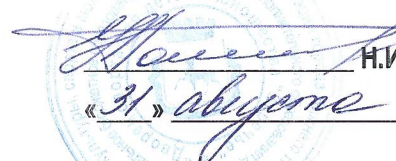

Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Базовой подготовки		Спортивной специализации				
		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	8	8	12	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	38	50	66	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	80	80	151	151	172	188	195	172	280
3.	Избранный вид спорта	125	182	182	247	247	280	324	400	520	596
4.	Развитие творческого мышления	60	70	70	124	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия									16	20
6.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8
7.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	6	6	6	6	6	6	8	8	12
	ИТОГО (46 недель)	275	368	368	552	552	644	736	828	1104	1196
8.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	48	48	72	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	416	416	624	624	728	832	936	1248	1352

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 учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

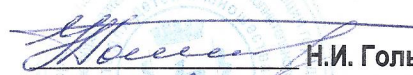
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Базовой подготовки		Спортивной специализации				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	12	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	38	38	50	66	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	151	151	172	188	195	172	280
3.	Избранный вид спорта	125	180	247	247	280	324	400	520	596
4.	Хореография	60	86	124	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	8	8	8
7.	Контрольные упражнения. Аттестация.	4	6	6	6	6	6	8	8	12
	ИТОГО (46 недель)	275	412	552	552	644	736	828	1104	1196
8.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	72	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	624	624	728	832	936	1248	1352

Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

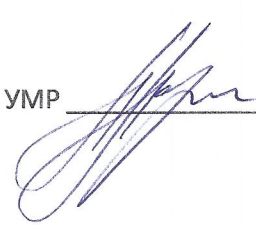
Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2015 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА.

№ 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	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	14	18	18	30	42	50	65	90	98
2.	Общая и специальная физическая подготовка	74	114	114	150	172	190	200	264	280
3.	Избранный вид спорта	116	180	180	240	284	330	364	482	520
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	96	120	168	180
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	43	41	48	50	50	55	60	64
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	10	20
7.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	8	12	14
8.	Аттестация.	10	10	12	12	12	14	16	18	20
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	414	644	736	828	1104	1196
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	96	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	728	832	936	1248	1352

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 БОДИБИЛДИНГА

№ 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