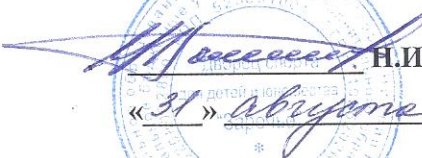


Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2016 года

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

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенство вания 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	131	131	172	188	195	172	280
3.	Избранный вид спорта	125	182	250	250	283	327	407	526	606
4.	Хореография	60	86	124	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	3	3	3	3	3	4	4
7.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	552	552	644	736	828	1104	1196
9.	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

«31» августа 2016 года

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

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствов ания 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	26	26	38	38	50	66	67	76	80
2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	110	112	131	131	175	191	195	230	250
3.	Избранный вид спорта	127	182	182	250	250	280	304	387	568	616
4.	Развитие творческого мышления	60	88	86	124	124	130	146	150	170	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20	50	60
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)	275	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

«31» августа 2016 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

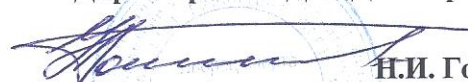
№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	Базовая подготовка		Спортивная специализация			1 год	2 год
					1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	47	55	75	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	153	17 5	19 3	21 2	212	282	295
3.	Избранный вид спорта	118	181	182	240	28 5	33 4	36 7	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	10 0	12 0	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	40	48	50	45	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа и 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 МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

«31» августа

2016 года

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

№ 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	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	44	44	48	70	90	90
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	153	167	167	185	187	244	268
3.	Избранный вид спорта	118	181	182	240	270	275	315	387	520	550
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	80	80	114	120	150	170
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	40	48	60	55	65	55	70	80
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	20	30
7.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	644	736	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	84	96	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	728	728	832	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 КАРАТЭ

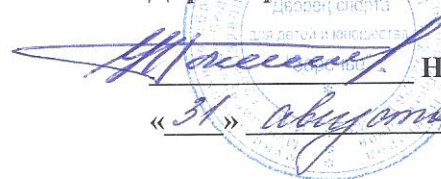
№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	47	55	75	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	153	175	193	212	212	278	291
3.	Избранный вид спорта	118	181	182	240	285	334	367	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	100	120	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	40	48	50	45	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа и 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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
« 31 » августа 2016 года

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

№ п\ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					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	131	131	172	188	195	230	250
3.	Избранный вид спорта	125	182	182	250	250	283	315	387	572	608
4.	Развитие творческого мышления	60	86	86	124	124	130	146	150	180	200
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20	30	40
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	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

«Заречье»
Детско-спортивный центр
для детей и молодежи
Н.И. Голышев
«31» августа 2016 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	14	16	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	47	55	75	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	150	172	190	207	207	270	281
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	285	334	367	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	100	120	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	50	45	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	8	8	12	14
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
10.	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»



Н.И. Голышев

«31» августа 2016 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 совершенствов ания спортивного мастерства	
					Базовая подготов ка	Спортивная специализац ия			
	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	131	172	195	272	280
3.	Избранный вид спорта	125	180	180	247	280	402	522	602
4.	Хореография	60	86	86	124	130	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	8	8	8
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)	275	412	412	552	644	828	1104	1196
9.	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2016 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 совершенствова ния 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	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	131	131	172	188	195	172	280
3.	Избранный вид спорта	125	184	184	247	247	280	324	402	522	602
4.	Развитие творческого мышления	60	70	70	124	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	6	8	8	8
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	368	368	552	552	644	736	828	1104	1196
9.	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Голышев
«31» августа 2016 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	78	118	120	156	178	198	210	276	294
3.	Избранный вид спорта	118	182	182	243	287	333	369	490	530
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	2	2	2	3	3	3	3	4	4
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	1104	1196
10.	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