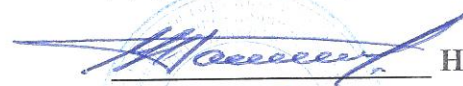


Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА на 2018-19 уч. год.

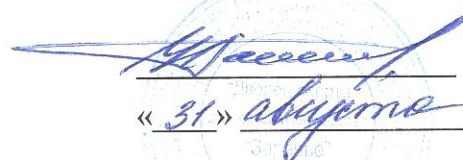
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	1104	1196
11.	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 МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
« 31 » августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ БОДИБИДИНГА на 2018-19 уч. год.

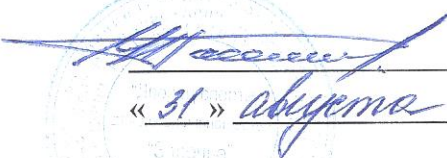
№ п\п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				Базовая подготов ка		Спортивная специализа ция			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	24	26
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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	414	552	644	736	828	1104	1196
10.	Самостоятельная 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

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

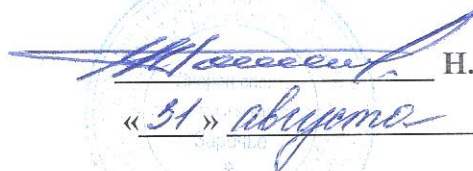
 Н.И. Голышев
« 31 » августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА на 2018-19 уч. год.

№ 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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
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)	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 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО на 2018-19 уч. год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы 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	171	168	185	187	244	268
3.	Избранный вид спорта	118	181	182	240	270	273	315	387	520	550
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	90	95	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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	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
11.	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 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ КАРАТЭ на 2018-19 уч. год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы 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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	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
11.	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

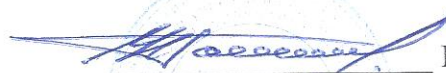
Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»



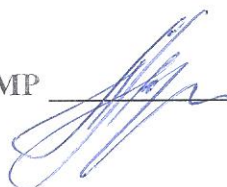
Н.И. Голышев

« 31 » августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА на 2018-19 уч. год.

№ 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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
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	552	644	736	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156

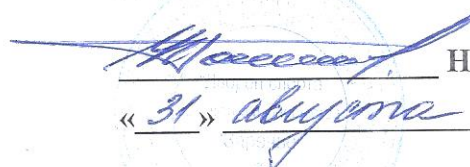
Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:

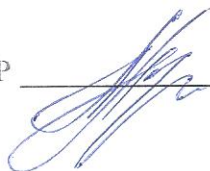
Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
« 31 » августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ на 2018-19 уч.год.

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы 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.	Участие в соревнованиях	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
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	656	748	828	828	1104	1196
10.	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 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ САМБО на 2018-19 уч.год.

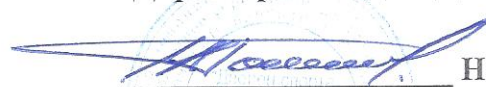
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	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
11.	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»



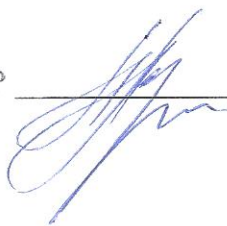
Н.И. Голышев

« 31 » августа 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ на 2018-19 уч. год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы 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	18	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	50	67	67	60	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	116	116	134	175	195	200	205	272	280
3.	Избранный вид спорта	125	174	180	247	280	405	400	404	522	602
4.	Хореография	60	90	86	124	130	152	152	150	180	184
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	20	20
6.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
7.	Участие в соревнованиях*	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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	412	552	644	828	828	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	108	108	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	468	624	728	936	936	936	1248	1352

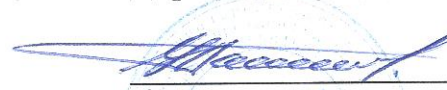
Зам. директора по УМР



Н.А. Лабутина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

 Н.И. Голышев
«31» августа 2018 года

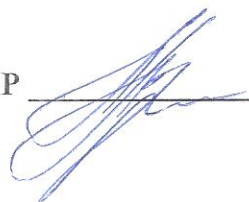
ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ на 2018-19 уч. год.

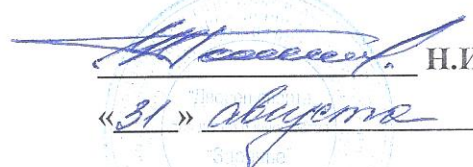
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	8	8	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.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
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	368	368	552	552	644	736	828	1104	1196
10.	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 2018 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ на 2018-19 уч. год.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствов ания 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.	Участие в соревнованиях*	-	+	+	+	+	+	+	+	+
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	552	552	644	736	828	1104	1196
10.	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