|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| учебный план.jpegСОГЛАСОВАНО  Начальник  Управления образования  Г.Ю. Ахметзянова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_год |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МАУ ДО «ДЮСШ»  Е.В. Марченко  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_год |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования

«Детско - юношеская спортивная школа»

**на 2016 -2017 учебный год**

Прокопьевский муниципальный район

2016

**Пояснительная записка**

Учебный план создан на основе следующих документов:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф3.

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам 29 августа 2013 года №1008.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПин 2.4.4.1251-03.

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 06-1479 от 29.09.2006г. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от «24» октября 2012г.№ 325.

6. Устав ДЮСШ.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

8. Приказ Министерства спорта Российской федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и сорта и срокам обучения к ним.

Настоящий Учебный план является документом, регламентирующим образовательную деятельность, на основе дополнительных общеобразовательных, предпрофессиональных программ, расписанием занятий, календарем спортивно-массовых мероприятий.

Общая структура Учебного плана отражает процесс подготовки

учащихся от 5лет.

Программы предпрофессиональной подготовки ДЮСШ направлены на спортивную  деятельность обучающихся  от 5 лет до (учащаяся молодежь до 21 года) по следующим видам спорта:

**- бокс** (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 8 лет обучения;

**- волейбол** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

**- баскетбол** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

**- мини-футбол** (мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

**- лыжные гонки** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 10 лет обучения,

**-флорбол** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

**-Лёгкая атлетика** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***-Хоккей*** (мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- Дзюдо*** (мальчики и девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

**- вольная борьба** (мальчики, девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения.

***-Самбо*** (мальчики) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

- ***Шахматы*** (мальчики и девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения;

***- Плавание*** (мальчики и девочки) –  программа рассчитана на 10 лет обучения;

***-Фигурное катание*** (мальчики и девочки) –  программа рассчитана на 8 лет обучения.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

При разработке Учебного плана учитываются база, наличие кадров, региональные условия.

**Целью** реализации Учебного плана является:

**-** развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей;

- привлечение разных возрастных групп учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни;

- оказание содействие семье, школе и обществу в осуществлении воспитании детей и подростков.

Учебный план направлен на решение **основных задач:**

**-** реализовать дополнительные общеобразовательные программы;

- дополнительные предпрофессиональные программы;

- повысить уровень общей, специальной физической, технической подготовленности учащихся с учетом их индивидуальных особенностей в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных, предпрофессиональных программ.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих, предпрофессиональных программ по видам спорта основывается на прохождении этапов подготовки в соответствии с таблицей №1.

Предпрофессиональные программы соответствуют этапам начальной подготовки и тренировочному этапу.

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Период подготовки (лет)** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Весь период |
| **Начальной подготовки** | 3 года |
| **Тренировочный этап** | 5 лет |

Дополнительные общеобразовательные программы – дополнительные общеразвивающие программы реализуются исходя из **задач этапов подготовки:**

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Основная задача этапа** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Расширять двигательные возможности компенсировать дефицит двигательной активности |

Дополнительные предпрофессиональные программы – реализуются исходя из **задач этапов подготовки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Начальной подготовки** | Осуществлять базовую подготовку для дальнейшей специализации |
| **Тренировочный этап** | Проводить углубленную тренировку в избранном виде спорта |

**Организационно-методические особенности подготовки**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование

и медицинский контроль; участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика.

Учебный год в Спортивной школе начинается с 1-го сентября.

Учебный план составляется с расчетом на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа (весь период) и этапа начальной подготовки (1 год обучения) не превышает двух академических часов; в группах этапа начальной подготовки (2,3 года обучения), тренировочного этапа – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю.

Занятия проводятся ежедневно с 8:00 до 20:00 часов согласно расписанию.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией

Спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в образовательном учреждении с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно гигиенических норм.

Объем учебно-тренировочной нагрузки, наполняемость учебных групп по образовательным программам:

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Период обучения** | **Максималь-**  **ный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов внеделю)** | **Максималь-**  **ный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в месяц)** | **Объем**  **Учебно-трениро-**  **вочной**  **нагрузки**  **(часов в году)** | **Наполняемость групп**  **(чел.)** |
| **Спортивно-**  **оздоровительный** | весь период | 6 |  | 276 | **15-30** |

Объем учебно-тренировочной нагрузки, наполняемость учебных групп по предпрофессинальным программам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Период обучения** | **Максималь-**  **ный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)** | **Максималь-**  **ный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в месяц)** | **Объем**  **Учебно-трениро-**  **вочной**  **нагрузки**  **(часов в году)** | **Наполняемость групп**  **(чел.)** |
| **Начальной подготовки** | первый год | 6 | 26 | 276 | **14-25** |
| второй год | 8 | 35 | 368 | **12-20** |
| третий год | 8 | 35 | 368 | **12-20** |
| **Тренировочный** | первый год | 12 | 52 | 552 | **10-14** |
| второй год | 12 | 52 | 552 | **10-14** |
| третий год | 18 | 78 | 882 | **10-14** |
| четвертый год | 18 | 78 | 882 | **8-12** |
| пятый год | 18 | 78 | 882 | **8-12** |

**Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)** формируются как из вновь зачисляемых в Спортивную школу учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранными видами спорта.

На этапе начальной подготовки **(НП)** по предпрофессиональным программам зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом, прошедшие отбор по результатам сдачи контрольных тестов и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

На этапе НП осуществляется выполнение контрольного тестирования для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный Этап (Т)** по предпрофессиональным программамформируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1-го года на любом из этапов подготовки и выполнивших приемные тесты или имеющих спортивные разряды по избранному виду спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных тестов.

Минимальный возраст для зачисления в спортивную школу производиться согласно таблице №4.

**Таблица 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Отделение** | **Минимальный возраст, лет** |
| **1. Борьба вольная** | **10** |
| **2. Волейбол** | **8** |
| **3.Легкая атлетика** | **9** |
| **4.Мини-Футбол (Футзал)** | **8** |
| **5.Самбо** | **10** |
| **6.Лыжные гонки** | **9** |
| **7. Хоккей** | **6** |
| **8. Бокс** | **10** |
| **9. Флорбол** | **7** |
| **10. Фигурное катание** | **5** |
| **12. Плавание** | **7** |
| **13 Шахматы** | **7** |

Занятие проводятся по следующим дополнительным общеобразовательным программам - дополнительным общеразвивающим программам:

1. «Борьба вольная» (рассмотрено на педагогическом совете от 07.09.2005 года протокол №1). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
2. «Волейбол» (рассмотрено на педагогическом совете от 07.09.2005 года протокол №1). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
3. «Легкая атлетика» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.2006 года №71). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
4. «Мини-футбол (футзал)» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.2014 года протокол №1; утверждено приказом от 31.05.201 года №91). Изменения рассмотрены на тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
5. «Самбо» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.2014 года протокол №1; утверждено приказом от 31.05.2014 года №71). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
6. «Лыжные гонки» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.2014 года №71). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.201 года №3.
7. «Хоккей» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.2014 года протокол №1; утверждено приказом от 31.05.2014 года №77). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
8. «Бокс» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.201 года протокол №1; утверждено приказом от 31.05.201 года № 77). Изменения рассмотрены на тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
9. «Дзюдо» (рассмотрено на педагогическом совете от 31.05.201 года протокол №1; утверждено приказом от 31.05.2014 года №91). Изменения рассмотрены на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3.
10. «Флорбол»(рассмотрена на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3).

11.«Фигурное катание на коньках» (рассмотрено на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3).

12.«Плавание» (рассмотрена на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3).

13. «Шахматы» (рассмотрена на Тренерском совете от 25.03.2014 года протокол №3).

14. «Баскетбол» (рассмотрена на Тренерском совете от 25.03.2015 года протокол №3).

Занятие проводятся по следующим дополнительным предпрофессиональным программам:

1. «Борьба вольная»
2. «Волейбол»
3. «Легкая атлетика»
4. «Мини-футбол (футзал)»
5. «Самбо»
6. «Лыжные гонки»
7. «Хоккей»
8. «Бокс»
9. «Дзюдо»
10. «Флорбол»
11. «Фигурное катание на коньках»

12.«Плавание»

13. «Шахматы»

14. «Баскетбол»

Критерии реализации Учебного плана:

По образовательным программам:

а) на **спортивно-оздоровительном Этапе -** динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта;

По предпрофессиональным программам:

б) на **этапе начальной подготовки –** стабильность состава учащихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической, технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта;

в) на **тренировочном этапе -** стабильность состава учащихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической технической, подготовленности учащихся в избранном виде спорта; выполнение нормативов спортивных разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года | НП  св. 1 года | УТ  до 2-х лет | УТ  св. 2-х лет |
| 1 | Общефизическая подготовка | 245 | 245 | 190 | 234 | 226 | 250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 49 | 82 | 258 | 490 |
| 3 | Теоретическая  подготовка | 5 | 5 | 5 | 10 | 14 | 20 |
| 4 | Контрольные испытания и соревнования | - | - | 16 | 18 | 22 | 34 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 16 | 24 | 20 | 20 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 8 | 10 |
| 7 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 4 | 4 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2,3 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 6 | 6 | 8 | 12 | 14 | 19 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 177 | 177 | 76 | 92 | 98 | 116 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 40 | 48 | 97 | 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 60 | 60 | 64 | 90 | 100 | 148 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 7 | 7 | 32 | 48 | 60 | 122 |
| 6 | Интегральная  подготовка | - | - | 23 | 30 | 60 | 121 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | 9 | 14 |
| 8 | Соревнования (игры), контрольные  испытания | - | - | 33 | 50 | 90 | 132 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 18 | 20 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 6 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МИНИ-ФУТБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 10 | 10 | 10 | 14 | 26 | 30 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 136 | 136 | 74 | 76 | 80 | 116 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 34 | 50 | 70 | 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 70 | 70 | 70 | 100 | 110 | 136 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 10 | 10 | 27 | 46 | 69 | 122 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 10 | 10 | 22 | 30 | 69 | 120 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | 14 | 14 |
| 8 | Соревнования (игры) контрольные  испытания | 10 | 10 | 26 | 36 | 82 | 132 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 20 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 8 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**БОКС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года | НП  св. 2х лет | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Общефизическая подготовка | 166 | 166 | 162 | 152 | 182 | 240 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 70 | 70 | 70 | 80 | 142 | 250 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 100 | 170 | 266 |
| 4 | Теоретическая  подготовка | 6 | 6 | 6 | 20 | 24 | 24 |
| 5 | Контрольные испытания Соревнования | - | - | 4 | 12 | 12 | 12 |
| Согласно календарного плана | | | | | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика подготовка | - | - | - | - | - | 14 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 14 | 14 |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Общее количество  часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1  года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года | НП  св. 1 года | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 6 | 6 | 18 | 18 | 22 | 24 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 177 | 177 | 88 | 96 | 115 | 148 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 52 | 90 | 100 | 157 |
| 4 | Техническая  подготовка | 60 | 60 | 60 | 76 | 110 | 140 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 7 | 7 | 22 | 34 | 88 | 132 |
| 6 | Интегральная подготовка, соревнования | - | - | 30 | 40 | 99 | 155 |
| 7 | Контрольные  испытания | - | - | 6 | 6 | 8 | 12 |
| 8 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 40 |
| 10 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | 8 | 10 | 20 |
| Общее количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 177 | 177 | 177 | 204 | 264 | 220 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 33 | 33 | 33 | 58 | 111 | 289 |
| 4 | Техническая и тактическая  подготовка | 19 | 19 | 19 | 21 | 34 | 50 |
| 5 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 15 | 40 | 120 |
| 6 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | - | 14 |
| 7 | контрольные  испытания | 22 | 22 | 22 | 33 | 44 | 70 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 30 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 8 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**БОРЬБА ВОЛЬНАЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 155 | 155 | 155 | 116 | 172 | 190 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 40 | 61 | 155 |
| 4 | Техническая  подготовка | 36 | 36 | 36 | 70 | 105 | 175 |
| 5 | тактическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 30 | 55 | 92 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 30 | 44 | 80 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | - | 12 |
| 8 | контрольные  испытания | 22 | 22 | 22 | 33 | 44 | 44 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 35 |
| 10 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 18 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ДЗЮДО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 155 | 155 | 155 | 141 | 209 | 198 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 42 | 61 | 121 |
| 4 | Техническая  подготовка | 36 | 36 | 36 | 57 | 115 | 175 |
| 5 | тактическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 26 | 55 | 110 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 20 | 44 | 88 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | - | 12 |
| 8 | контрольные  испытания | 22 | 22 | 22 | 33 | 44 | 44 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 35 |
| 10 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 18 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**САМБО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 155 | 155 | 155 | 141 | 209 | 198 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 42 | 61 | 121 |
| 4 | Техническая  подготовка | 36 | 36 | 36 | 57 | 115 | 175 |
| 5 | тактическая  подготовка | 13 | 13 | 13 | 26 | 55 | 110 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 20 | 44 | 88 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | - | 12 |
| 8 | контрольные  испытания | 22 | 22 | 22 | 33 | 44 | 44 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 35 |
| 10 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 12 | 18 | 18 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 10 | 10 | 10 | 14 | 26 | 30 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 136 | 136 | 74 | 76 | 80 | 116 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 34 | 50 | 70 | 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 70 | 70 | 70 | 100 | 110 | 136 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 10 | 10 | 27 | 46 | 69 | 122 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 10 | 10 | 22 | 30 | 69 | 120 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | 14 | 14 |
| 8 | Соревнования (игры) контрольные  испытания | 10 | 10 | 26 | 36 | 82 | 132 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 20 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 8 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ФЛОРБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 10 | 10 | 10 | 14 | 26 | 30 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 136 | 136 | 74 | 76 | 80 | 116 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | 34 | 50 | 70 | 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 70 | 70 | 70 | 100 | 110 | 136 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 10 | 10 | 27 | 46 | 69 | 122 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 10 | 10 | 22 | 30 | 69 | 120 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | 14 | 14 |
| 8 | Соревнования (игры) контрольные  испытания | 10 | 10 | 26 | 36 | 82 | 132 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 20 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 8 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 148 | 148 | 148 | 160 | 190 | 180 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | 28 | 28 | 53 | 80 | 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 28 | 28 | 28 | 46 | 96 | 136 |
| 5 | Хореографическая  подготовка | 36 | 36 | 36 | 44 | 69 | 122 |
| 6 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 20 | 69 | 120 |
| 7 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | 12 | 14 |
| 8 | контрольные  испытания | 11 | 11 | 11 | 15 | 44 | 60 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 13 | 16 | 26 | 20 |
| 10 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 6 | 8 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ПЛАВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 27 | 27 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 196 | 196 | 196 | 191 | 209 | 220 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | 45 | 45 | 55 | 69 | 160 |
| 4 | Техническая  подготовка | 33 | 33 | 33 | 65 | 115 | 213 |
| 5 | Интегральная  подготовка | 11 | 11 | 11 | 20 | 44 | 88 |
| 6 | Инструкторская  подготовка | - | - | - | - | - | 12 |
| 7 | контрольные  испытания | 11 | 11 | 11 | 25 | 44 | 50 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 26 | 40 |
| 9 | Медицинское обследование | - | - | - | 12 | 18 | 18 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ШАХМАТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Образовательные программы | | предпрофессиональные программы | | | |
| № | Этапы подготовки  Разделы  программы | Спортивно-оздоровительный этап | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап | |
| СО  до 1 года | СО  св. 1 года | НП  до 1 года  (2 года) | НП  св. 1 года  (2 года) | УТ  до 2х лет | УТ  св. 2х лет |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 134 | 134 | 116 | 156 | 190 | 370 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 134 | 134 | 134 | 179 | 300 | 280 |
| 3 | Судейство и организация соревнований | - | - | - | - | - | 55 |
| 4 | Конкурсы решений задач и комбинаций | 8 | 8 | 18 | 9 | 36 | 45 |
| 5 | Тренировочные разыгрывания, сеансы одновременной игры. | - | - | - | 12 | 26 | 62 |
| 6 | Участие в официальных соревнованиях | согласно | календа | рному | плану |  |  |
| 7 | контрольные  испытания | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | - | - | 4 | 8 | 8 | 12 |
| Общее  количество часов | | 276 | 276 | 276 | 368 | 552 | 828 |