

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления
физической культуры и спорта
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

« ____ » _____ Н.Ш.Безрукова
2014 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУДОД «СДЮСШОР № 12»

« ____ » _____ О.В.Алексеева
2014 года

**Учебные планы
муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детей города Набережные Челны
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва № 12»
города Набережные Челны
на 2014/15 учебный год**

Составитель:
Заместитель
директора
по УВР
Агаркова Е.В.

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) - профильное учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по предпрофессиональным и общеразвивающим программам дополнительного образования детей по видам спорта: легкая атлетика, синхронное плавание, дзюдо, каратэ, спортивное ориентирование, кикбоксинг.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Общеразвивающая программа решает следующие задачи:

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами выбранного вида спорта.

Предпрофессиональная программа решает следующие задачи:

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов кмс и мс);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

Учебный план МАОУ «СДЮСШОР № 12» составлен на основе:

- таблиц №4,5 «Положения об условиях оплаты труда работников профессиональных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан» (утвержденного Постановлением КМ РТ от 24.08.2010г. №678 (с изменениями от 08.10.2010 г.)).

- приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С),

- нормативные документы Министерства образования РФ (приказ Минобрнауки РФ № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- приказ Минобрнауки РФ № 06-1844 от 11.12.2006г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»),

- закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., № 273-ФЗ;

- федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009г., № 118-ФЗ;

- постановление Главного санитарного врача РФ от 03.04.2003г., № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»;

- Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 г. N 99-ЗРТ "О физической культуре и спорте";

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Устав МАОУ ДОД «СДЮСШОР №12»;

- лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Своеобразие учебного плана в том, что он;

- Отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;
- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- Соответствует преемственности всех этапов обучения;
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права обучающихся на дополнительное образование;
- Сохраняет единство образовательного пространства страны;
- Образовательный процесс осуществляется с валеологическими критериями и нормами;
- Удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- Качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в образовании.

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию учебных программ.
- Поэтапность обучения в детско- юношеской спортивной школе учащихся.
- Возможность учащихся не сдавших нормативы, заниматься в спортивно – оздоровительных группах.
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- Допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Цель образовательного процесса в ДЮСШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами ДЮСШ является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом. В СО, НП 1 г.о. и 2 г.о. учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель, в Т (СС) 1 г.о., 2 г.о., 3 г.о., 4 г.о., 5 г.о., ССМ – 52 недели. (46 недель УТЗ + 6 недель восстановительные мероприятия).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимально и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный, начальный и учебно-тренировочный), составляя учебный план-график для каждой группы.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжают.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из **трех**, преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СО) – весь период обучения
- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет
- учебно-тренировочный (СС) – до 5 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -3 года.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке 4 часа, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ– учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1-6 часов недельной нагрузки, НП -2 – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СС) ЭТАП - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах начальной специализации 1 г.о. с недельной нагрузкой 12 часов, и 2 г.о. - с недельной нагрузкой 12, 14, 16 и 20 часов, в группах углубленной специализации 3 г.о. - 16 часов. Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, изображенных для углубленной специализации. Он начинается с 18 - 20 лет и длится 8 - 10 лет. Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

Основные виды и содержание спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Самостоятельная работа включает в себя:

- Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- Инструкторско-судейскую практику. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.
- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

- Разработка и внедрение образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
- Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

- Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- Организация и проведение спартакиад школьников и дошкольников. Организация и проведение городских, районных и окружных соревнований.

Повышение квалификации:

- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- Участие в городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.

- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- Самообразование.
- Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Образовательные программы, реализуемые МАОУ ДОД «СДЮСШОР № 12»

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия. Объем и содержание образовательных программ распределено по количеству часов в неделю и представлено в виде таблиц (таблицы прилагаются)

Виды спорта по отделениям	Этапы обучения	Период обучения	Максимальная наполняемость групп	Объем учебно-тренировочной работы (час./нед.)	Объем учебно-тренировочной работы в год (час./год)
Легкая атлетика	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	15	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	14	12	624
		2 год	12	14	728
		3 год	10	16	832
		4 год	10	18	936
		5 год	8	20	1040
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	7	24	1248
		2год	6	24	1352
Дзюдо	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	14	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	12	10	520
		2 год	12	12	624
		3 год	10	14	728
		4 год	10	16	832
		5 год	10	18	936
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	6	20	1040
		2год	6	22	1144
Синхронное плавание	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4+1	184
	Начальной подготовки	1 год	12	6+1	276
		2 год	12	9+2	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	12	10+5	520
		2 год	10	12+6	624
		3 год	9	15+7	780
		4 год	8	18+9	936
		5 год	8	18+9	936
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	7	24+12	1248
		2год	6	24+12	1248
каратэ	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	15	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	15	10	520
		2 год	12	12	624
		3 год	10	14	728
		4 год	10	16	832
		5 год	8	18	936

	Совершенствования спортивного мастерства	1 год 2 год	6 4	20 22	1040 1144
Кикбоксинг	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год 2 год	12 12	6 9	276 414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	9	12	624
		2 год	9	12	624
		3 год	9	14	728
		4 год	9	14	728
		5 год	9	16	832
	Совершенствования спортивного мастерства	1 год 2 год	7 7	20 20	1040 1040
Спортивное ориентирование	Спортивно-оздоровительный	Весь период	20	4	184
	Начальной подготовки	1 год 2 год	15 12	6 9	276 414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	10	12	624
		2 год	10	14	728
		3 год	10	16	832
		4 год	8	18	936
		5 год	8	20	1040
	Совершенствования спортивного мастерства	1 год 2 год	6 5	24 28	1248 1456

Разделы подготовки определяются программами.

На отделении синхронного плавания увеличивается количество часов за счет часов хореографии в группах начальной подготовки НП-1 г.об., НП-2 г.об. на 1 и 2 часа соответственно, в учебно-тренировочных на половину часов от общего объема учебно-тренировочной работы.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по видам спорта

Виды спорта по отделениям	Этапы обучения	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта	Подвижные игры	Технико-тактическая подготовка	Самостоятельная работа	Хореография (акробатика)	Специальные навыки	Работа со спортивным и специальным оборудованием
Легкая атлетика	Спортивно-оздоровительный	5%	20%	15%	45%	10%		5%			
	Начальной подготовки	5%	20%	15%	45%	10%		5%			
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	15%	20%	50 %	5%		5%			
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	10%	25%	50%	5%		5%			
Дзюдо	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	10%	15%	45%	5%	15%	5%			
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	7-8%	17-18%	45%	5%	15%	5%			
Синхронное плавание	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	45%			5%	20%		
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	45%			5%	20%		
	Учебно-	5%	10%	15%	45%			5%	20%		

	тренировочный (СС)										
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	10%	15%	45%			5%	20%		
Каратэ	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	10%	15%	45%	5%	15%	5%			
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	7-8%	17-18%	45%	5%	15%	5%			
Кикбоксинг	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	10%	15%	45%	5%	15%	5%			
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	7-8%	17-18%	45%	5%	15%	5%			
Спортивное ориентирование	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	40%			5%		10%	15%
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	40%			5%		10%	15%
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	10%	15%	45%			5%		10%	10%
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	5%	15%	45%			5%		15%	10%

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ

по видам спорта

МАОУДОД «СДЮСШОР № 12» в своей работе использует:

- образовательная программа по видам спорта МАОУ ДОД «СДЮСШОР № 12» (легкая атлетика, каратэ, дзюдо, синхронное плавание), утвержденная на педагогическом совете МАОУ ДОД «СДЮСШОР № 12» № 03 от 13.08.2013 г.

- Методические рекомендации организации обучения и воспитания кикбоксеров в образовательных учреждениях, автор Комарова А.П. тренер-преподаватель по кикбоксингу муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва №12».

- по спортивному ориентированию программа для детско-юношеских спортивных школ, и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Авторы:

Ю.С.Воронов (кандидат пед.наук, мастер спорта СССР, смоленский государственный институт физической культуры);

Ю.С. Константинов (доктор пед.наук, судья всесоюзной категории по спорт. Ориентированию, центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России)

Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2014-2015 учебный год
отделения каратэ**

№	Разделы подготовки	СО	НП		Т (СС)				
					Начальной специализации		Углубленной специализации		
			До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1	Теоретическая подготовка	9	14	21	26	31	36	42	47
2	Общая физическая подготовка	28	41	62	52	62	73	83	94
3	Специальная физическая подготовка	18	28	41	78	94	110	125	140
4	Избранный вид спорта (каратэ)	74	110	166	234	281	328	373	421
5	Подвижные игры	18	28	41	26	31	36	42	47
6	Технико-тактическая подготовка	28	41	62	78	94	109	125	140
7	Самостоятельная работа	9	14	21	26	31	36	42	47
	Общее количество часов	184	276	414	520	624	728	832	936
	Количество часов в неделю	4	6	9	10	12	14	16	18

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на спортивно-оздоровительном этапе**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	28	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Избранный вид спорта (каратэ)	74	6	7	6	8	9	7	7	6	6	6	6	
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4		
Технико-тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	
Самостоятельная работа	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Всего часов	184	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	10	

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Общая физическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Избранный вид спорта (каратэ)	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Подвижные игры	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Технико-тактическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Всего часов	276	24	28	26	26	26	24	26	24	26	24	22	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Избранный вид спорта (каратэ)	166	14	14	17	14	16	12	17	16	21	18	7	
Подвижные игры	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Всего часов	414	38	38	41	38	40	36	41	38	41	38	25	0

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
Периоды		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	26	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
Избранный вид спорта (каратэ)	234	16	20	15	20	22	16	20	22	21	19	23	20
Подвижные игры	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Технико-тактическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа	26	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Всего часов	520	42	46	42	44	46	40	42	44	44	42	46	42

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-го года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
Периоды		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5
Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
Избранный вид спорта (каратэ)	281	20	24	22	22	24	18	23	23	26	22	28	29
Подвижные игры	31	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Технико-тактическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Самостоятельная работа	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
Всего часов	624	50	54	52	52	54	48	52	52	54	50	54	52

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
общая физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Избранный вид спорта (каратэ)	328	24	28	27	29	29	23	29	27	29	27	29	27
Подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Самостоятельная работа	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	728	60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	62	60

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	42	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
общая физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Избранный вид спорта (каратэ)	373	31	32	31	31	30	32	32	27	34	30	32	31
Подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Самостоятельная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Всего часов	832	71	72	70	70	69	70	69	64	72	68	69	68

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения каратэ на на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 5-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Избранный вид спорта (каратэ)	421	43	47	44	46	45	36	44	43	45	41	47	46
Подвижные игры	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Технико-тактическая подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Самостоятельная работа	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
Всего часов	936	85	89	86	88	89	80	88	86	89	85	89	88

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2014-2015 учебный год
 отделения дзюдо**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)			
				Начальной специализации	Углубленной специализации		
		До 1 года	выше 1 года	1 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	26	36	42	47
2	Общая физическая подготовка	41	62	52	73	83	94
3	Специальная физическая подготовка	28	41	78	110	125	140
4	Избранный вид спорта (дзюдо)	110	166	234	328	373	421
5	Подвижные игры	28	41	26	36	42	47
6	Технико-тактическая подготовка	41	62	78	109	125	140
7	Самостоятельная работа	14	21	26	36	42	47
	Общее количество часов	276	414	520	728	832	936
	Количество часов в неделю	6	9	10	14	16	18

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Общая физическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Избранный вид спорта (дзюдо)	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Подвижные игры	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Технико-тактическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Всего часов	276	24	28	26	26	26	24	26	24	26	24	22	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Избранный вид спорта (дзюдо)	166	14	14	17	14	16	12	17	16	21	18	7	
Подвижные игры	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Всего часов	414	38	38	41	38	40	36	41	38	41	38	25	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	26	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
Избранный вид спорта (дзюдо)	234	16	20	15	20	22	16	20	22	21	19	23	20
Подвижные игры	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Технико-тактическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа	26	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Всего часов	520	42	46	42	44	46	40	42	44	44	42	46	42

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на тренировочном (СС) этапе
углубленной специализации 3-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
общая физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Избранный вид спорта (дзюдо)	328	24	28	27	29	29	23	29	27	29	27	29	27
Подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Самостоятельная работа	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	728	60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	62	60

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на тренировочном (СС) этапе
углубленной специализации 4-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	42	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
общая физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Избранный вид спорта (дзюдо)	373	31	32	31	31	30	32	32	27	34	30	32	31
Подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Самостоятельная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Всего часов	832	71	72	70	70	69	70	69	64	72	68	69	68

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения дзюдо на тренировочном (СС) этапе
 углубленной специализации 5-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Избранный вид спорта (дзюдо)	421	43	47	44	46	45	36	44	43	45	41	47	46
Подвижные игры	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Технико-тактическая подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Самостоятельная работа	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
Всего часов	936	85	89	86	88	89	80	88	86	89	85	89	88

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2014-2015 учебный год
отделения легкая атлетика**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)				ССМ
				Начальной специализации		Углубленной специализации		
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.	
1	Теоретическая подготовка	14	21	31	36	42	52	62
2	Общая физическая подготовка	55	83	94	109	125	156	125
3	Специальная физическая подготовка	41	62	125	146	165	208	312
4	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	124	186	312	365	416	520	624
5	Подвижные игры	28	41	31	36	42	52	63
6	Самостоятельная работа	14	21	31	36	42	52	62
	Общее количество часов	276	414	624	728	832	1040	1248
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	20	24

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения легкая атлетика на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2		
Общая физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	4	
Специальная физическая подготовка	41	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	124	12	13	12	13	13	12	13	12	12	12		
Подвижные игры	28	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3		
Самостоятельная работа	14	1	0	2	0	3						8	
Общее количество часов	276	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения легкая атлетика на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	
Специальная физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	186	17	17	18	17	17	17	17	17	21	18	10	
Подвижные игры	41	3	4	5	4	4	3	5	5	5	3		
Самостоятельная работа	21	0	2	3	2	2		2	3	2	1	4	
Общее количество часов	414	36	39	42	39	39	36	39	39	42	36	27	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения легкая атлетика на тренировочном (СС) этапе
начальной специализации 1-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I
Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
Специальная физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	11	11	11	10	9	9	9
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	312	23	26	23	26	24	20	26	24	29	26	32	33
Подвижные игры	31	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2
Самостоятельная работа	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
Общее количество часов	624	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	54	51

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения легкая атлетика
 на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
Периоды		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	109	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	146	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	365	30	34	28	31	31	26	31	31	31	30	34	28
Подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Самостоятельная работа	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общее количество часов	728	60	64	58	63	61	56	62	61	61	60	64	58

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения легкая атлетика
 на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	125	11	11	10	10	11	10	10	10	11	10	11	10
Специальная физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	416	29	37	35	33	37	29	34	36	38	32	39	37
Подвижные игры	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Самостоятельная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Общее количество часов	832	65	73	70	68	73	64	68	70	73	65	73	70

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения легкая атлетика
 на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 5-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4		Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	52	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
Специальная физическая подготовка	208	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	520	39	43	40	42	47	38	46	44	47	43	47	44	
Подвижные игры	52	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	
Самостоятельная работа	52	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	
Общее количество часов	1040	85	89	86	88	89	80	88	86	89	85	89	86	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения легкая атлетика
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

Периоды	Всего часов	Подготовительный					соревновательный					Переходный	
Этапы		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
Виды подготовки		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
общая физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	624	49	50	50	55	54	45	56	51	55	53	54	52
Подвижные игры	63	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Технико-тактическая подготовка	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Самостоятельная работа	1248	104	105	103	107	106	96	107	102	106	104	105	103

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2014-2015 учебный год
 отделения синхронного плавания**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)				ССМ
				Начальной специализации		Углубленной специализации		
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
1	Теоретическая подготовка	14	21	26	31	47	47	62
2	Общая физическая подготовка	41	62	52	62	94	94	125
3	Специальная физическая подготовка	28	41	78	94	140	140	187
4	Избранный вид спорта (синхронное плавание)	124	186	234	281	421	421	562
5	Хореография (акробатика)	55	83	104	125	187	187	250
6	Самостоятельная работа	14	21	26	31	47	47	62
	Общее количество часов	276	414	520	624	936	936	1248
	Количество часов в неделю	6+1	9+2	10+5	12+6	18+9	18+9	24+12
	Общее Количество (Хореография)	46	92	260	312	468	468	624
	Общее количество часов	322	506	780	936	1404	1404	1872

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения синхронного плавания на этапе начальной подготовки до 1 года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2		
Общая физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	
Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Избранный вид спорта (Синхронное плавание)	124	12	13	12	13	13	12	13	12	12	12		
Хореография (акробатика)	55	5	4	4	5	4	4	6	8	7	6	2	
Самостоятельная работа	14	1		2		3						8	
Всего часов	276	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	
Всего часов (Хореография)	46	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	

Примерный план-график распределения учебных часов
отделения синхронного плавания на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	62	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	
Специальная физическая подготовка	41	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
Избранный вид спорта (Синхронное плавание)	186	17	17	18	17	17	17	17	17	21	18	10	
Хореография (акробатика)	83	7	10	11	10	9	7	8	7	7	5	2	
Самостоятельная работа	21	0	2	3	2	2		2	3	2	1	4	
Всего часов	414	36	39	42	39	39	36	39	39	42	36	27	0
Всего часов (Хореография)	92	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	

Примерный план-график распределения учебных часов отделения синхронного плавания
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
Избранный вид спорта (Синхронное плавание)	234	17	21	19	21	23	17	18	20	20	18	22	18
Хореография (акробатика)	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
Самостоятельная работа	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	520	42	46	42	44	46	40	42	44	44	42	46	42
Всего часов (Хореография)	260	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21

[illegible][illegible]

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения синхронного плавания
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 5-го года обучения**

[illegible]

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения синхронного плавания
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДОД «СДЮСШОР № 12»
 _____ О.В. Алексеева

**Учебный план
 на 2014-2015 учебный год
 по виду спорта кикбоксингу**

№	Разделы подготовки	СО	НП	Т (СС)		
				Начальной специализации	Углубленной специализации	
			Свыше 1 года	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.
1	Теоретическая подготовка	9	21	31	36	42
2	Общая физическая подготовка	28	62	62	73	83
3	Специальная физическая подготовка	18	41	94	110	125
4	Избранный вид спорта (кикбоксинг)	74	166	281	328	373
5	Подвижные игры	18	41	31	36	42
6	Технико-тактическая подготовка	28	62	94	109	125
7	Самостоятельная работа	9	21	31	36	42
	Общее количество часов	184	414	624	728	832
	Количество часов в неделю	4	9	12	14	16

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта кикбоксинг на спортивно-оздоровительном этапе**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	28	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	74	6	7	6	8	9	7	7	6	6	6	6	
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4		
Технико-тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	
Самостоятельная работа	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Всего часов	184	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	10	

**Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта кикбоксинг на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	166	14	14	17	14	16	12	17	16	21	18	7	
Подвижные игры	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Всего часов	414	38	38	41	38	40	36	41	38	41	38	25	0

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта кикбоксинг
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
Периоды		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5
Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	281	20	24	22	22	24	18	23	23	26	22	28	29
Подвижные игры	31	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Технико-тактическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Самостоятельная работа	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
Всего часов	624	50	54	52	52	54	48	52	52	54	50	54	52

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта кикбоксинг
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3-го года обучения**

Периоды Виды подготовки	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
общая физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	328	24	28	27	29	29	23	29	27	29	27	29	27
Подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Самостоятельная работа	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	728	60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	62	60

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта кикбоксинг
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 5-го года обучения**

Периоды Виды подготовки	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	42	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
общая физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Избранный вид спорта (кикбоксинг)	373	31	32	31	31	30	32	32	27	34	30	32	31
Подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Самостоятельная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Всего часов	832	71	72	70	70	69	70	69	64	72	68	69	68

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2014-2015 учебный год
 по виду спорта спортивное ориентирование**

№	Разделы подготовки	СО	НП	Т (СС)			ССМ
				Начальной специализации	Углубленной специализации		
			До 1 года	1 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	
1	Теоретическая подготовка	9	14	31	42	47	62
2	Общая физическая подготовка	28	41	62	83	94	62
3	Специальная физическая подготовка	18	28	94	125	140	187
4	Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	74	110	281	374	420	563
5	Специальные навыки	18	28	63	83	94	187
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	41	62	83	94	125
7	Самостоятельная работа	9	14	31	42	47	62
	Общее количество часов	184	276	624	832	936	1248
	Количество часов в неделю	4	6	12	16	18	24

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"
_____ О.В.Алексеева

Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта спортивное ориентирование на спортивно-оздоровительном этапе

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	28	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	74	6	7	6	8	9	7	7	6	6	6	6	
Специальные навыки	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4		
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	
Самостоятельная работа	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Всего часов	184	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	10	

Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта спортивное ориентирование на этапе
начальной подготовки до 1 года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Общая физическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Специальные навыки	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Работа со спортивным и специальным оборудованием	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Всего часов	276	24	28	26	26	26	24	26	24	26	24	22	0

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"

Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта спортивное ориентирование на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года
обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
Периоды		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	62	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5
Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	281	21	25	22	22	25	19	22	27	21	24	28	25
Специальные навыки	63	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5
Работа со спортивным и специальным оборудованием	62	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5
Самостоятельная работа	31	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Всего часов	624	50	54	52	54	54	48	51	54	51	51	54	51

Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта спортивное ориентирование на тренировочном (СС) этапе
углубленной специализации 3-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	125	11	11	10	10	11	10	11	10	10	10	10	11
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	374	28	33	31	29	33	25	30	33	36	28	36	32
Специальные навыки	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Работа со спортивным и специальным оборудованием	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Самостоятельная работа	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Всего часов	832	65	73	70	68	73	64	68	70	73	65	73	70

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДОД "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева

Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта спортивное ориентирование на тренировочном (СС) этапе
углубленной специализации 4-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					Соревновательный					Переходный	
Виды подготовки		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	140	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	420	34	34	35	37	38	28	41	34	35	34	34	36
Специальные навыки	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
Работа со спортивным и специальным оборудованием	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Всего часов	936	78	78	78	81	78	72	81	78	78	78	78	78

Примерный план-график распределения учебных часов
по виду спорта спортивное ориентирование
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Периоды	Всего часов	Подготовительный					соревновательный					Переходный	
Этапы		Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7
Виды подготовки		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Общая физическая подготовка	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	187	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	563	46	46	45	49	48	39	50	45	49	48	50	48
Специальные навыки	187	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15
Работа со спортивным и специальным оборудованием	125	10	11	11	11	11	10	10	10	10	11	10	10
Самостоятельная работа	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего часов	1248	104	105	103	107	106	96	107	102	106	104	105	103