

# УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ МБОУС ДОД «ДЮСШ» согласно программам спортивной подготовки.

## Учебный план «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Содержание занятий		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Год обучения								1	2
		1	2,3	1	2	3	4	5			
I	Теоретическая подготовка	17	20	25	25	25	30	30	43	30	
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343	300	300	375	350	
2	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190	284	350	590	790	
3	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70	75	70	
4	Контрольные упражнения и Соревнования	15	25	35	35	50	80	110	90	120	
III	Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	11	10	11	
IV	Восстановительные мероприятия			20	20	30	30	45	50	70	
V	Инструкторская практика					12	20	20	15	15	
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	

## Учебный план «Армспорт»

тренировочных занятий по армрестлингу, из расчета на 52 недели (час.)

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки до 3-х лет		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет				Этап совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет	
		до 1 года	свыше 1 года	Начальная специализация до 2-х лет		Углубленная специализация до 2-х лет		до 2-х лет	
				1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА	218 ч. (70%)	312 ч. (60 %)	312 ч. (50 %)	320 ч. (44 %)	328 ч. (35 %)	343 ч. (33 %)	374 ч. (30 %)	437 ч. (30 %)
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	47 ч. (15 %)	104 ч. (20 %)	156 ч. (25 %)	197 ч. (27 %)	300 ч. (32 %)	343 ч. (33 %)	424 ч. (34 %)	480 ч. (33 %)
3	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38 ч. (12 %)	78 ч. (15 %)	106 ч. (17 %)	146 ч. (20 %)	206 ч. (22 %)	229 ч. (22 %)	287 ч. (23 %)	336 ч. (23 %)
4	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9 ч. (3 %)	16 ч. (3 %)	25 ч. (4 %)	29 ч. (4 %)	46 ч. (5 %)	52 ч. (5 %)	76 ч. (6 %)	87 ч. (6 %)
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-	10 ч. (2 %)	25 ч. (4 %)	36 ч. (5 %)	56 ч. (6 %)	73 ч. (7 %)	87 ч. (7 %)	116 ч. (8 %)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	312	520	624	728	936	1040	1248	1456
		6 ч./ неделю	10 ч./ неделю	12 ч./ неделю	14 ч./ неделю	18 ч./ неделю	20 ч./ неделю	24 ч./ неделю	28 ч./ неделю

## Учебный план «Баскетбол»

№ п/ п	Разделы подготовки	НП						Т										ССМ	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Общая физическая подготовка (%) :	87-94	28-30	104-116	25-28	104-116	25-28	112-125	18-20	112-125	18-20	75-112	8-12	75-112	8-12	75-112	8-12	75-100	6-8
2	Специальная физическая подготовка (%) :	28-34	9-11	41-50	10-12	41-50	10-12	62-87	10-14	62-87	10-14	112-131	12-14	112-131	12-14	112-131	12-14	175-212	14-17
3	Техническая подготовка (%) :	62-69	20-22	92-96	22-23	92-96	22-23	144-150	23-24	144-150	23-24	225-234	24-25	225-234	24-25	225-234	24-25	250-312	20-25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	87-47	12-15	62-83	15-20	62-83	15-20	137-156	22-25	137-156	22-25	234-280	25-30	234-280	25-30	234-280	25-30	324-399	26-32

	тия (%)																		
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	37-47	12-15	41-58	10-14	41-58	10-14	50-62	8-10	50-62	8-10	75-94	8-10	75-94	8-10	75-94	8-10	100-124	8-10
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5--37	8-12	41-50	10-12	41-50	10-12	62-87	10-14	62-87	10-14	131-150	14-16	131-150	14-16	131-150	14-16	175-200	14-16
	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	<b>31200</b>	<b>4160</b>	<b>4160</b>	<b>100</b>	<b>4160</b>	<b>100</b>	<b>520-624</b>	<b>100</b>	<b>520-624</b>	<b>00</b>	<b>624-936</b>	<b>100</b>	<b>624-936</b>	<b>100</b>	<b>624-936</b>	<b>100</b>	<b>936-1248</b>	<b>100</b>
7.	Количество часов в неделю	6	8	8	8	8	8	10-12	10-12	10-12	10-12	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	18-24	18-24
8.	Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-6	4-6	4-6	4-6	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	7-10	7-10
9.	Общее количество тренировок в год	<b>156-208</b>	<b>156-208</b>	<b>156-208</b>	<b>156-208</b>	<b>156-208</b>	<b>156-208</b>	<b>234-286</b>	<b>234-286</b>	<b>234-286</b>	<b>234-286</b>	<b>310-364</b>	<b>310-364</b>	<b>310-364</b>	<b>310-364</b>	<b>310-364</b>	<b>310-364</b>	<b>460-520</b>	<b>460-520</b>

## Учебный план «Волейбол»

№ №	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года	
		1	Общая физическая подготовка	90	112	112	99	99	118	75	83	
2	Специальная физическая подготовка	31	42	42	62	62	75	95	108	121	166	162-216
3	Техническая подготовка	66	96	96	125	125	150	174	200	225	240	237-316
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительн ые мероприятия	44	66	66	124	124	150	203	233	262	301	412-550
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	43	50	50	46	46	56	72	83	93	95	125-166
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	38	50	50	64	64	75	109	125	140	166	200-266
7	Общее количество часов в год	31 2	416	41 6	520	520	624	728	<b>832</b>	936	1040	1248-1664
8	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16	18	20	24-32

## Учебный план «Легкая атлетика»

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т					ССМ		
<i>Год обучения</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>64</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>97</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>182</b>	<b>212</b>	<b>236</b>	<b>265</b>	<b>294</b>	<b>342</b>	<b>386</b>	<b>386</b>
Общая физическая подготовка, час	79	103	100	116	121	118	115	106	111	126	123
Специальная физическая подготовка, час	18	38	41	66	91	118	150	188	231	260	263
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>124</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>265</b>	<b>303</b>	<b>346</b>	<b>414</b>	<b>469</b>	<b>607</b>	<b>747</b>	<b>772</b>
Технико-тактическая подготовка, час	95	149	140	196	215	248	309	352	477	601	606
Психологическая подготовка, час	9	16	16	25	36	40	45	49	56	66	70
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	4	6	6	6	8	8	10
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	4	4	6	6	6	8	10	12
Участие в соревнованиях, час	14	24	28	32	38	40	42	50	52	56	68
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>Другие виды спорта и подвижные игры, час</b>	<b>41</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>71</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>66</b>
Спортивно-оздоровительный лагерь, работа по индивидуальным планам, час	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	<b>168</b>	<b>168</b>
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1020</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>

## Учебный план «Футбол»

Этапы, годы подготовки	Этапы и периоды подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Разделы подготовки	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Общая физическая подготовка	41	55	60	81	32	75
Специальная физическая подготовка	12	21	45	57	65	33
Техническая подготовка	120	132	140	143	96	108
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	32	42	56	120	91
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	85	95	122	212	312	406
Участие в спортивных соревнованиях	18	21	37	45	63	73
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	9	10
Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	8	8	6	4	4
Медиковосстановительные мероприятия	-	-	14	20	27	32
Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

## Учебный план «Хоккей»

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												рекомендуемый объем нагрузок (% от годового объема)
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		периоды подготовки												
		соревновательный						переходный			подготовительный			
Общая физическая	122	11	11	10	10	9	8	8	8	8	11	14	14	15%
Специальная физическая	92	10	10	9	5	5	5	6	6	8	8	9	11	11%
Техническая	191	15	15	15	16	18	18	18	18	18	18	16	6	23%
Тактическая, психологическая подготовка	90	7	6	6	7	9	9	6	6	9	8	8	9	11%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	270	24	23	22	22	18	19	21	21	23	24	23	30	32%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	67	2	4	8	10	10	10	10	10	3				8%
<b>Всего часов</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	100%



## Учебный план «Гиревой спорт»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап сем	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	СС	ВСМ
Количество часов в неделю	4	6	8	8	12	12	18	24
1. Теоретическая, психологическим	2	5	12	12	18	18	47	75
<b>подготовка</b>								
Физическая культура и спорт в России		1			1	1	1	1
Состояние и развитие гиревого спорта в России.		1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена			1		1	1	1	1
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		1		1	1	1
Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1			1	1		1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1	1		1	1	2	2

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1	1	1	1	3	3
Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1		
Планирование и контроль спортивной подготовки			1		1		2	2
Физические способности и физическая подготовка	1			1	1	1	2	2
Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка			1	1	2	2	2	2
Спортивные соревнования			1	1	1	1	2	2
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>127</b>	<b>177</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>325</b>	<b>120</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>332</b>	<b>490</b>
<b>4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>74</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>156</b>	<b>161</b>
<b>5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>70</b>
<b>6. Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>7. Медицинское обследование</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>