

СОГЛАСОВАНО:

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

 Н.Ш. Безрукова
2017 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО «СДЮСШОР № 12»



О.В. Алексеев
2017 года

**Учебные планы
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Набережные Челны
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва № 12»
города Набережные Челны
на 2017/2018 учебный год**

Составитель:
Заместитель директора
по УВР
Агаркова Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к учебным планам

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

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по спортивным и предпрофессиональным программам дополнительного образования по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, спортивное ориентирование, кикбоксинг, киокусинкай.

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

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.

Программа спортивной подготовки решает следующие цели и задачи:

Основная цель - многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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 МАУ ДО «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 (ред. от 31.12.2014г.);
- 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 04.07.2014г., № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей»»;
- 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" (с изм. и доп., вступ. В силу с 11.01.2015 года);
- Устав МАУ ДО «СДЮСШОР №12»;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 года № 231;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», приказ Министерства спорта РФ от 10 июня 2014 г. N 449;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220 (обнов. в новой ред. приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 133);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», приказ Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. N 930;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», приказ Министерства спорта РФ от 16.02.2015 года № 138.

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 продолжаются.

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:

- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет
- учебно-тренировочный (СС) – до 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -3 года.

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.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

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 МАУ ДО « 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 2 год | 15 15 | 6 9 | 276 414 |
| | Учебно-тренировочный (СС) | 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | 14 12 10 10 8 | 12 14 16 18 20 | 624 728 832 936 1040 |
| | Совершенствования спортивного мастерства | 1год 2год | 7 6 | 24 24 | 1248 1352 |
| | ГВСМ | Весь период | 2 | 32 | 1664 |
| Дзюдо | Спортивно-оздоровительный | Весь период | 15 | 4 | 184 |
| | Начальной подготовки | 1 год 2 год | 15 14 | 6 9 | 276 414 |
| | Учебно-тренировочный (СС) | 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | 12 12 10 10 10 | 10 12 14 16 18 | 520 624 728 832 936 |
| | Совершенствования спортивного мастерства | 1год 2год | 6 6 | 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 2 год 3 год 4 год 5 год | 9 9 9 9 9 | 12 12 14 14 16 | 624 624 728 728 832 |
| | 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 2 год 3 год 4 год 5 год | 10 10 10 8 8 | 12 14 16 18 20 | 624 728 832 936 1040 |
| | Совершенствования спортивного мастерства | 1 год 2 год | 6 5 | 24 28 | 1248 1456 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Киокусинкай | Спортивно-оздоровительный | Весь период | 15 | 4 | 184 |
| | Начальной подготовки | 1 год 2 год | 12 12 | 6 9 | 312 468 |
| | Учебно-тренировочный (СС) | 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | 10 10 10 10 0 | 12 12 18 18 0 | 624 624 936 936 0 |
| | Совершенствования | 1год | 3 | 24 | 1248 |

| | | | | | |
|--|------------------------|------|---|----|------|
| | спортивного мастерства | 2год | 3 | 24 | 1248 |
|--|------------------------|------|---|----|------|

Разделы подготовки определяются программами.

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

| 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% | | | |
| 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% |
| Киокусинкай | 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% | | | |

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

| Виды спорта по отделениям | Этапы обучения | Общая физическая подготовка (%) | | Специальная физическая подготовка (%) | Техническо-тактическая подготовка (%) | Теоретическая подготовка (%) | Контрольные испытания (%) | Соревнования (%) | Инструкторская и судейская практика (%) | Восстановительные мероприятия (%) | Техническая подготовка (%) | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) |
|---------------------------|--|---------------------------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | Этап начальной подготовки | 76-79 | | | | | | | 0,5-1 | | 15-17 | 5-6 |
| | - До 1 года | 73-78 | | | | | | | 1,3 | | 15-17 | 6-7 |
| | - свыше одного года | | | | | | | | | | | |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | | |
| Дзюдо | - до двух лет | 29-38 | 22-28 | | | | | | 3-4 | | 24-30 | 7-9 |
| | - свыше двух лет | 18-27 | 26-33 | | | | | | 5-6 | | 25-31 | 9-11 |
| | этап совершенствования спортивного мастерства | 18-23 | 26-34 | | | | | | 6-7 | | 28-35 | 11-13 |
| | этап высшего спортивного мастерства | 16-20 | 26-32 | | | | | | 7-9 | | 26-32 | 16-20 |
| Кикбоксинг | Этап начальной подготовки | 82/80 | | 13/15 | 3/3 | 1/1 | - | - | 1/1 | | | |
| | - До 1 года | 18/17 | 21/21 | 45/46 | 5/5 | 7/7 | | 3/3 | 1/1 | | | |
| | - свыше одного года | 15/16 | 21/20 | 47/47 | 4/4 | 8,5/8,5 | | 3,5/3,5 | 1/1 | | | |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 15/16 | 23/24 | 50/48 | 0,5 | 10/10 | | -/- | 1,5 | | | |
| Спортивное ориентирование | этап совершенствования спортивного мастерства | 15/16 | 23/24 | 50/48 | 0,5 | 10/10 | | -/- | 1,5 | | | |
| | этап высшего спортивного мастерства | 25-32 | 18-24 | | | | | 5-6 | 2-3 | 5-6 | 30-38 | 2-3 |
| | Этап начальной подготовки | 50-64 | 18-23 | | | | | | | | 18-23 | 3-4 |
| | - До 1 года | 46-60 | 18-23 | | | | | | | | 22-28 | 2-3 |
| Спортивное ориентирование | - свыше одного года | | | | | | | | | | | |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | | |
| | - до двух лет | 36-46 | 20-26 | | | | | 3-4 | 1-2 | 1-2 | 24-30 | 4-5 |
| | - свыше двух лет | 24-30 | 24-30 | | | | | 4-5 | 1-2 | 1-2 | 32-42 | 3-4 |
| Спортивное ориентирование | этап совершенствования спортивного мастерства | 25-33 | 23-29 | | | | | 4-5 | 2-3 | 4-5 | 26-34 | 2-3 |
| | этап высшего спортивного мастерства | 25-32 | 18-24 | | | | | 5-6 | 2-3 | 5-6 | 30-38 | 2-3 |
| | Этап начальной подготовки | 44-56 | 9-11 | 24-31 | 6-8 | | | | 4-6 | | | |
| | - До 1 года | 44-56 | 9-11 | 26-34 | 4-6 | | | | 4-6 | | | |
| Спортивное ориентирование | - свыше одного года | | | | | | | | | | | |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | | |
| | - до двух лет | 40-50 | 16-20 | 20-26 | 6-8 | | | | 6-8 | | | |
| | - свыше двух лет | 27-35 | 29-37 | 17-23 | 6-8 | | | | 8-10 | | | |
| Спортивное ориентирование | этап совершенствования | 24-30 | 35-45 | 12-16 | 8-10 | | | | 10-12 | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|-------|
| | спортивного мастерства | | | | | | | | |
| | этап высшего спортивного мастерства | 24-30 | 33-42 | 12-16 | 4-6 | | 14-18 | | |
| Киокусинкай (ката) | Этап начальной подготовки | | | | | | | | |
| | - До 1 года | 26-39 | 26-39 | | | | 2-4 | - | 42-54 |
| | - свыше одного года | 26-39 | 13-17 | | | | 2-4 | - | 42-54 |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | |
| | - до двух лет | 10-13 | 18-24 | | | | 8-12 | | 42-54 |
| - свыше двух лет | 10-13 | 42-54 | | | | 8-12 | | 42-54 | |
| Киокусинкай (категория) | этап совершенствования спортивного мастерства | 10-13 | 18-24 | | | | 9-13 | | 42-54 |
| | | 10-14 | 18-24 | | | | 9-13 | | 42-54 |
| | этап высшего спортивного мастерства | 10-14 | 20-26 | | | | 9-11 | | 42-56 |
| | | | | | | | | | |
| Киокусинкай (категория) | Этап начальной подготовки | | | | | | | | |
| | - До 1 года | 50-64 | 18-23 | | | | - | | 18-23 |
| | - свыше одного года | 46-60 | 18-23 | | | | - | | 22-28 |
| | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | |
| - до двух лет | 37-48 | 20-26 | | | | 3-4 | | 24-30 | |
| - свыше двух лет | 25-32 | 24-30 | | | | 4-5 | | 32-42 | |
| этап совершенствования спортивного мастерства | | 29-38 | 23-29 | | | | 4-5 | | 26-34 |
| | | 29-38 | 23-29 | | | | 4-5 | | 26-34 |
| этап высшего спортивного мастерства | 31-38 | 18-24 | | | | 5-6 | | 30-38 | |

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ по видам спорта

МАУДО «СДЮСШОР № 12» в своей работе использует:

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

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

- 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.

**Учебный план
МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»
(по программам предпрофессиональной подготовки)**

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

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения дзюдо**

| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------|--------------|--|------------|---------------------------|------------|--|
| | | До 1 года | Свыше 1 года | Начальной специализации | | Углубленной специализации | | |
| | | | | 1 г.о. | 2 г.о. | 4 г.о | 5 г.о | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 21 | 26 | 31 | 42 | 47 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 41 | 62 | 52 | 62 | 83 | 94 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | 41 | 78 | 94 | 125 | 140 | |
| 4 | Избранный вид спорта (дзюдо) | 110 | 166 | 234 | 281 | 373 | 421 | |
| 5 | Подвижные игры | 28 | 41 | 26 | 31 | 42 | 47 | |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | 41 | 62 | 78 | 94 | 125 | 140 | |
| 7 | Самостоятельная работа | 14 | 21 | 26 | 31 | 42 | 47 | |
| | Общее количество часов | 276 | 414 | 520 | 624 | 832 | 936 | |
| | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 | 18 | |

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения дзюдо на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-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 | 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 (дзюдо) | 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 дзюдо на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-го года обучения**

| Периоды | 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 (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 |

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

| Периоды | 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 | 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 МАУДО "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2017-2018 учебный год
отделения легкая атлетика**

| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) |
|---|--|---------------------------|--------------|---|
| | | | | Начальной специализации |
| | | До 1 года | Свыше 1 года | 2 г.о. |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 21 | 36 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 | 83 | 109 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 41 | 62 | 146 |
| 4 | Избранный вид спорта (легкая атлетика) | 124 | 186 | 365 |
| 5 | Подвижные игры | 28 | 41 | 36 |
| 6 | Самостоятельная работа | 14 | 21 | 36 |
| | Общее количество часов | 276 | 414 | 728 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "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 2-го года обучения**

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|----|----|-----|------------------|----|-----|----|----|------------|-----|------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| Периоды | | 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 |

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»
 _____ О.В. Алексеева

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 по виду спорта кикбоксингу**

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

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
 по виду спорта кикбоксинг 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 (кикбоксинг) | 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
 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 (кикбоксеров) | 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 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 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 52 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| Избранный вид спорта(кикбоксеров) | 234 | 16 | 20 | 15 | 20 | 22 | 16 | 20 | 22 | 21 | 19 | 23 | |
| Подвижные игры | 26 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Технико-тактическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| Самостоятельная работа | 26 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Всего часов | 520 | 42 | 46 | 42 | 44 | 46 | 40 | 42 | 44 | 44 | 42 | 46 | |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева

**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 | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | | 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 |

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

| 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 4-го года обучения**

| 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 МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 по виду спорта спортивное ориентирование**

| № | Разделы подготовки | НП | | Т (СС) | |
|---|--|--------------|--------------|----------------------------|------------------------------|
| | | | | Начальной специализации | Углубленной специализации |
| | | До 1 года | Свыше 1 года | 1 г.о. | 3 г.о. |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 21 | 31 | 42 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 41 | 62 | 62 | 83 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | 41 | 94 | 125 |
| 4 | Избранный вид спорта (спортивное ориентирование) | 110 | 166 | 281 | 374 |
| 5 | Специальные навыки | 28 | 41 | 63 | 83 |
| 6 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 41 | 62 | 62 | 83 |
| 7 | Самостоятельная работа | 14 | 21 | 31 | 42 |
| | Общее количество часов | 276 | 414 | 624 | 832 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

 О.В.Алексеева

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 |

Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта спортивное ориентирование 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 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | |
| Специальная физическая подготовка | 41 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Избранный вид спорта (спортивное ориентирование) | 166 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 13 | |
| Специальные навыки | 41 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | | |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | 62 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | | |
| Самостоятельная работа | 21 | | 2 | | 4 | 5 | | 5 | 4 | | 1 | | |
| Всего часов | 414 | 40 | 41 | 36 | 42 | 39 | 36 | 40 | 40 | 37 | 39 | 24 | 0 |

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

**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 | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 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 | | |
|--|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----|
| | | 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 МАУДО "СДЮСШОР №12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения киокусинкай**

| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | |
|---|------------------------------------|---------------------------|--------------|
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 21 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 41 | 62 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | 41 |
| 4 | Избранный вид спорта (киокусинкай) | 110 | 166 |
| 5 | Подвижные игры | 28 | 41 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | 41 | 62 |
| 7 | Самостоятельная работа | 14 | 21 |
| | Общее количество часов | 276 | 414 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 9 |

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай 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 (киокусинкай) | 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 киокусинкай 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 (киокусинкай) | 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 |

**Учебный план
МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»
(по программе спортивной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО "СДЮСШОР № 12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2017-2018 учебный год
отделения легкой атлетики**

Скоростно-силовые виды

| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | | | |
|---|--|---------------------------------|---|---------------------------|------------|--|
| | | | Начальной специализации | Углубленной специализации | | |
| | | Свыше 1 года | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | |
| 1 | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 5 | 12 | 25 | 29 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 156 | 136 | 208 | 208 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 76 | 132 | 275 | 266 | |
| 4 | Техническая подготовка | 53 | 140 | 233 | 229 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 | 30 | 50 | 54 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 3 | 9 | 16 | 21 | |
| 7 | Соревнования | 3 | 9 | 25 | 25 | |
| | Общее количество часов | 312 | 468 | 832 | 832 | |
| | Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 6 | 9 | 16 | 16 | |
| | Количество часов в неделю (по НСОТ) | 9 | 14 | 16 | 18 | |

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

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения легкой атлетики**

Многоборье

| № | Разделы подготовки | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|--|-------------------------------------|
| | | |
| 1 | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 133 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 299 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 449 |
| 4 | Техническая подготовка | 433 |
| 5 | Тактическая подготовка | 200 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 67 |
| 7 | Соревнования | 83 |
| | Общее количество часов | 1664 |
| | Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 32 |
| | Количество часов в неделю (по НСОТ) | 32 |

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

**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, психологическая подготовка | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 156 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | |
| Специальная физическая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | |
| Техническая подготовка | 53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | |
| Тактическая подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Соревнования | 3 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Общее количество часов | 312 | 31 | 31 | 29 | 30 | 31 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 25 | |

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения легкая атлетика на тренировочном (СС) этапе
 начальной специализации 2-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, психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 136 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 132 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Техническая подготовка | 140 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Тактическая подготовка | 30 | 3 | 3 | | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 9 | 1 | 1 | | 2 | 1 | | | 2 | | | 2 | |
| Соревнования | 9 | 1 | 1 | | 2 | | | 2 | | | 2 | 1 | |
| Общее количество часов | 468 | 40 | 41 | 36 | 42 | 39 | 36 | 40 | 39 | 38 | 40 | 41 | 36 |

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения легкая атлетика на тренировочном (СС) этапе
 углубленной специализации 3-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, психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 275 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| Техническая подготовка | 233 | 19 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 |
| Тактическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 16 | 2 | 2 | | 3 | 2 | | 2 | 2 | | 3 | | |
| Соревнования | 25 | 2 | 5 | | 4 | 1 | | 1 | 3 | | 2 | 7 | |
| Общее количество часов | 832 | 70 | 74 | 64 | 73 | 71 | 64 | 70 | 71 | 67 | 70 | 74 | 64 |

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения легкая атлетика на тренировочном (СС) этапе
 углубленной специализации 4-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, психологическая подготовка | 29 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 266 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 |
| Техническая подготовка | 229 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 |
| Тактическая подготовка | 54 | 5 | 6 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 2 | 3 | | 2 | 2 | |
| Соревнования | 25 | 1 | 4 | | 5 | 1 | | 2 | 3 | | 3 | 6 | |
| Общее количество часов | 832 | 70 | 74 | 64 | 73 | 71 | 64 | 70 | 71 | 67 | 70 | 74 | 64 |

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения легкая атлетика на этапе высшего спортивного мастерства**

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|------------|-----|------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 133 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Общая физическая подготовка | 299 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 449 | 37 | 37 | 38 | 37 | 38 | 38 | 38 | 37 | 38 | 37 | 37 | 37 |
| Техническая подготовка | 433 | 36 | 36 | 36 | 37 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Тактическая подготовка | 200 | 17 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Инструкторская и судейская практика | 67 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 1 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Соревнования | 83 | 7 | 13 | 1 | 11 | 13 | 0 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 2 |
| Общее количество часов | 1664 | 138 | 144 | 134 | 143 | 145 | 128 | 138 | 138 | 140 | 138 | 144 | 134 |

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

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения дзюдо**

| № | Разделы подготовки | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) |
|---|---|--|
| | | Начальной специализации |
| | | 2 г.о. |
| 1 | Теоретическая подготовка | 36 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 131 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 153 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 328 |
| 5 | Контрольные испытания | 12 |
| 6 | Соревнования | 39 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 22 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 7 |
| | Общее количество часов | 728 |
| | Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 14 |
| | Количество часов в неделю (по НСОТ) | 12 |

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

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения дзюдо
 на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-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 | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Общая физическая подготовка | 131 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| техничко-тактическая подготовка | 328 | 27 | 28 | 27 | 27 | 28 | 25 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 |
| Контрольные испытания | 12 | | 4 | | | | 4 | | | 4 | | | |
| Участие в соревнованиях | 39 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 22 | 3 | 1 | | 4 | 2 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 1 | | | 3 | | | | | 1 | | 2 | |
| Общее количество часов | 731 | 62 | 64 | 56 | 65 | 61 | 56 | 62 | 62 | 58 | 62 | 64 | 59 |

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

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения кикбоксинг**

| Разделы подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|--|---|
| | Этап углубленной специализации | |
| | 4 г.о. | 1 г.о. |
| Теоретическая подготовка | 9 | 14 |
| Общая физическая подготовка | 253 | 452 |
| Специальная физическая подготовка | 235 | 408 |
| Техническая подготовка | 328 | 422 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 28 | 15 |
| Восстановительные мероприятия | 18 | 58 |
| Инструкторская и судейская практика | 19 | 29 |
| Участие в соревнованиях | 46 | 58 |
| Общее количество часов в год | 936 | 1456 |
| Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 18 | 28 |
| Количество часов в неделю (по НСОТ) | 14 | 20 |

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

Примерный план-график распределения учебных часов отделения кикбоксинг на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-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 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Общая физическая подготовка | 253 | 21 | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Специальная физическая подготовка | 235 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 |
| Техническая подготовка | 328 | 28 | 27 | 30 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 29 | 21 | 30 | 29 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 19 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях | 46 | 4 | 6 | | 7 | 6 | 1 | 6 | 2 | | 10 | 3 | 1 |
| Общее количество часов | 936 | 78 | 81 | 75 | 81 | 78 | 75 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 75 |

Примерный план-график распределения учебных часов отделения кикбоксинг на этапе совершенствования спортивного мастерства 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 | 14 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 452 | 38 | 38 | 38 | 38 | 37 | 37 | 38 | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| Специальная физическая подготовка | 408 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Техническая подготовка | 422 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 29 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Общее количество часов | 1456 | 121 | 122 | 124 | 125 | 122 | 121 | 121 | 119 | 122 | 121 | 121 | 117 |

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

**Учебный план
 на 2017-2018 учебный год
 отделения спортивного ориентирования**

| Разделы подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|--|------------|---|
| | Этап углубленной специализации | | |
| | 4 г.о. | 5 г.о. | 2 г.о. |
| Теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 65 | 75 | 146 |
| Общая физическая подготовка | 308 | 281 | 364 |
| Специальная физическая подготовка | 301 | 327 | 598 |
| Техническая, технико-тактическая подготовка | 178 | 159 | 174 |
| Инструкторская и судейская практика | 37 | 47 | 87 |
| Участие в соревнованиях | 47 | 47 | 87 |
| Общее количество часов в год | 936 | 936 | 1456 |
| Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 18 | 18 | 28 |
| Количество часов в неделю (по НСОТ) | 18 | 20 | 28 |

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

Примерный план-график распределения учебных часов отделения спортивного ориентирования на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-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, психологическая подготовка | 65 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общая физическая подготовка | 308 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Специальная физическая подготовка | 301 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка | 178 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Инструкторская и судейская практика | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях | 47 | 1 | 7 | 4 | 3 | 7 | 2 | 5 | 3 | 7 | | 7 | 1 |
| Общее количество часов | 936 | 75 | 81 | 78 | 78 | 81 | 75 | 78 | 78 | 81 | 75 | 81 | 75 |

Примерный план-график распределения учебных часов отделения спортивного ориентирования на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 5-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, психологическая подготовка | 75 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 281 | 23 | 23 | 24 | 23 | 23 | 23 | 25 | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Специальная физическая подготовка | 327 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 |
| Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка | 159 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 |
| Инструкторская и судейская практика | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Участие в соревнованиях | 47 | 5 | 6 | | 8 | 8 | | 2 | 4 | 4 | 2 | 6 | 2 |
| Общее количество часов | 936 | 78 | 81 | 75 | 81 | 81 | 72 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 |

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

Примерный план-график распределения учебных часов отделения спортивного ориентирования на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-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, психологическая подготовка | 146 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 364 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 31 | 30 | 30 | 31 |
| Специальная физическая подготовка | 598 | 50 | 50 | 49 | 50 | 50 | 50 | 49 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка | 174 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | 87 | 8 | 7 | 5 | 9 | 8 | 4 | 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 |
| Участие в соревнованиях | 87 | 7 | 12 | 5 | 11 | 11 | | 7 | 8 | 6 | 7 | 11 | 2 |
| Общее количество часов | 1456 | 121 | 127 | 116 | 126 | 126 | 112 | 121 | 122 | 121 | 121 | 127 | 116 |

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО "СДЮСШОР№12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2017-2018 учебный год
отделения киокусинкай**

Ката

| № | Разделы подготовки | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | |
|---|--|--|------------|
| | | Этап начальной специализации | |
| | | 1 г.о. | 2 г.о. |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 81 | 81 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 131 | 131 |
| 4 | Техническая подготовка | 337 | 319 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 19 | 25 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 50 | 56 |
| | Общее количество часов | 624 | 624 |
| | Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 12 | 12 |
| | Количество часов в неделю (по НСОТ) | 12 | 12 |

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО "СДЮСШОР№12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2017-2018 учебный год
отделения киокусинкай**

Категория

| № | Разделы подготовки | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|--|--|------------|---|
| | | Этап начальной специализации | | 1 г.о. |
| | | 1 г.о. | 2 г.о. | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 15 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 287 | 231 | 137 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 144 | 162 | 299 |
| 4 | Техническая подготовка | 150 | 175 | 586 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 12 | 19 | 49 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 19 | 25 | 162 |
| | Общее количество часов | 624 | 624 | 1248 |
| | Количество часов в неделю (по федеральному стандарту) | 12 | 12 | 24 |
| | Количество часов в неделю (по НСОТ) | 12 | 12 | 24 |

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

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

Ката

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 81 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| Техническая подготовка | 337 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 19 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 50 | 4 | 5 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 5 | 5 | 7 | 4 |
| Всего часов | 624 | 52 | 54 | 50 | 54 | 52 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |

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

Ката

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 81 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| Техническая подготовка | 319 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 28 | 26 | 26 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 56 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 3 | 3 | 7 | 5 |
| Всего часов | 624 | 52 | 54 | 50 | 54 | 52 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |

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

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

Категория

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 287 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 144 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка | 150 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 19 | 2 | 4 | | 3 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | |
| Всего часов | 624 | 52 | 54 | 50 | 54 | 52 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |

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

Категория

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 231 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка | 162 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Техническая подготовка | 175 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 19 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 25 | 3 | 4 | | 3 | 1 | | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| Всего часов | 624 | 52 | 54 | 50 | 54 | 52 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |

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

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

Категория

| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------------|------------|------------|------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Переходный | | |
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 137 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 299 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 |
| Техническая подготовка | 586 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 48 | 48 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 49 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 162 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Всего часов | 1248 | 106 | 106 | 106 | 106 | 105 | 104 | 103 | 103 | 103 | 103 | 102 | 101 |