

СОГЛАСОВАНО:

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

_____ Р.М. Насрединов
« _____ » _____ 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО «СДЮСШОР № 12»



_____ О.В.Алексеева
_____ 2018 года

**Учебные планы
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Набережные Челны
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва № 12»
города Набережные Челны
на 2018/2019 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 21 августа 2017 года № 767;
- 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, НП-3 – 9 часов, НП-4 – 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-	Весь	15	4	184

	оздоровительный	период			
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	15	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	14	12	624
		2 год	12	14	728
		3 год	10	16	832
		4 год	10	18	936
		5 год	8	20	1040
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	7	24	1248
		2год	6	24	1352
	ГВСМ	Весь период	2	32	1664
Дзюдо	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	14	9	414
		3 год	14	9	414
		4 год	14	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	12	10	520
		2 год	12	12	624
		3 год	10	14	728
		4 год	10	16	832
		5 год	10	18	936
Совершенствования спортивного мастерства	1год	6	20	1040	
	2год	6	22	1144	
Кикбоксинг	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	12	6	276
		2 год	12	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	9	12	624
		2 год	9	12	624
		3 год	9	14	728
4 год		9	14	728	
5 год		9	16	832	
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	7	20	1040	
	2 год	7	20	1040	
Спортивное ориентирование	Спортивно-оздоровительный	Весь период	20	4	184
	Начальной подготовки	1 год	15	6	276
		2 год	12	9	414
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	10	12	624
		2 год	10	14	728
		3 год	10	16	832
4 год		8	18	936	
5 год		8	20	1040	
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	6	24	1248	
	2 год	5	28	1456	
Киокусинкай	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184
	Начальной подготовки	1 год	12	6	312
		2 год	12	9	468
Учебно-тренировочный	1 год	10	12	624	
	2 год	10	12	624	

	(СС)	3 год	10	18	936
		4 год	10	18	936
		5 год	0	0	0
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	3	24	1248
		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	ПОДГОТОВКИ									
		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	5%	7-8%	17-18%	45%	5%	15%	5%			

	спортивного мастерства											
--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 - До 1 года - свыше одного года	76-79 73-78						0,5-1 1,3		15-17 15-17	5-6 6-7	
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	29-38 18-27	22-28 26-33					3-4 5-6		24-30 25-31	7-9 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	
Дзюдо	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	54-60 50-54	1-5 5-10	32-40 38-42	2-4 2-4		1 1	- 1				
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	20-25 17-19	16-20 18-22	40-45 42-47	4-5 4-5			6-8 8-9				
	этап совершенствования спортивного мастерства	14-18	20-22	45-48	3-4			8-10				
	этап высшего спортивного мастерства	14-18	20-25	45-50	1-2			8-10				
Кикбоксинг	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	50-64 46-60	18-23 18-23					- -	- -	- -	18-23 22-28	3-4 2-3
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	36-46 24-30	20-26 24-30					3-4 4-5	1-2 1-2	1-2 1-2	24-30 32-42	4-5 3-4
	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
Спортивное ориентирование	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	44-56 44-56	9-11 9-11	24-31 26-34	6-8 4-6			4-6 4-6				

	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	40-50 27-35	16-20 29-37	20-26 17-23	6-8 6-8	6-8 8-10			
	этап совершенствования спортивного мастерства	24-30	35-45	12-16	8-10	10-12			
	этап высшего спортивного мастерства	24-30	33-42	12-16	4-6	14-18			
Киокусинкай (ката)	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	26-39 26-39	26-39 13-17			2-4 -		42-54 42-54	1-2 1-2
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	10-13 10-13	18-24 42-54			8-12 8-12		42-54 42-54	4-6 4-6
	этап совершенствования спортивного мастерства	10-13 10-14	18-24 18-24			9-13 9-13		42-54 42-54	3-5 3-5
	этап высшего спортивного мастерства	10-14	20-26			9-11		42-56	1-2
Киокусинкай (категория)	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	50-64 46-60	18-23 18-23			- -		18-23 22-28	1-4 2-3
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	37-48 25-32	20-26 24-30			3-4 4-5		24-30 32-42	4-5 3-4
	этап совершенствования спортивного мастерства	29-38 29-38	23-29 23-29			4-5 4-5		26-34 26-34	2-3 2-3
	этап высшего спортивного мастерства	31-38	18-24			5-6		30-38	2-3

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 2018-2019 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.		
1	Теоретическая подготовка	14	21	26		36
2	Общая физическая подготовка	41	62	52		73
3	Специальная физическая подготовка	28	41	78		110
4	Избранный вид спорта (дзюдо)	110	166	234		328
5	Подвижные игры	28	41	26		36
6	Технико-тактическая подготовка	41	62	78		109
7	Самостоятельная работа	14	21	26		36
	Общее количество часов	276	414	520		728
	Количество часов в неделю	6	9	10		14

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 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	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Общая физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Специальная физическая подготовка	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Избранный вид спорта (дзюдо)	328	24	28	27	29	29	23	29	27	29	27	29	27	
Подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Самостоятельная работа	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Всего часов	728	60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	62	60	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2018-2019 учебный год
отделения легкая атлетика**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)
		Углубленной специализации		
		До 1 года	Свыше 1 года	3 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	42
2	Общая физическая подготовка	55	83	125
3	Специальная физическая подготовка	41	62	165
4	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	124	186	416
5	Подвижные игры	28	41	42
6	Самостоятельная работа	14	21	42
	Общее количество часов	276	414	832
	Количество часов в неделю	6	9	16

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 3-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный				Переходный			
Теоретическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	125	11	11	10	10	11	10	10	10	11	10	11	10
Специальная физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	416	29	37	35	33	37	29	34	36	38	32	39	37
Подвижные игры	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Самостоятельная работа	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
	832	65	73	70	68	73	64	68	70	73	65	73	70

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

**Учебный план
 на 2018-2019 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 2018-2019 учебный год
 по виду спорта спортивное ориентирование**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)	
				Начальной специализации	Углубленной специализации
		До 1 года	Свыше 1 года	2г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	36	47
2	Общая физическая подготовка	41	62	73	94
3	Специальная физическая подготовка	28	41	109	140
4	Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	110	166	328	420
5	Специальные навыки	28	41	73	94
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	41	62	73	94
7	Самостоятельная работа	14	21	36	47
	Общее количество часов	276	414	728	936
	Количество часов в неделю	6	9	14	18

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 2-го года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6
Специальная физическая подготовка	109	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	328	27	28	27	28	28	27	27	27	28	27	27	27
Специальные навыки	73	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6
Работа со спортивным и специальным оборудованием	73	6	7	6	7	7	2	7	6	7	6	6	6
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 спортивное ориентирование 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	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8	
Специальная физическая подготовка	140	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	
Избранный вид спорта (Спортивное ориентирование)	420	34	34	35	37	38	28	41	34	35	34	34	36	
Специальные навыки	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8	
Работа со спортивным и специальным оборудованием	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8	
Самостоятельная работа	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
Всего часов	936	78	78	78	81	78	72	81	78	78	78	78	78	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2018-2019 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 2018-2019 учебный год
отделения легкой атлетики**

Скоростно-силовые виды

№	Разделы подготовки (легкая атлетика, спортивная подготовка)	Этап начальной подготовки Свыше 1 года	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)			
			Начальной специализации	Углубленной специализации		
				1 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	13	25	33	42
2	Общая физическая подготовка	234	218	208	234	255
3	Специальная физическая подготовка	117	156	275	300	328
4	Техническая подготовка	73	175	233	257	281
5	Тактическая подготовка	27	36	50	61	72
6	Инструкторская и судейская практика	5	13	16	23	31
7	Соревнования	5	13	25	28	31
	Общее количество часов	468	624	832	936	1040
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	9	12	16	18	20

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

**Учебный план
 на 2018-2019 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 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	7	1	1	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	234	20	19	20	19	19	20	19	20	19	20	19	20
Специальная физическая подготовка	117	9	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	73	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая подготовка	27	1	3	3		4		2	2	4	1	5	2
Инструкторская и судейская практика	5		1	1		1		1		1			
Соревнования	5					1				2		2	
Общее количество часов	468	37	40	40	37	42	36	39	38	42	37	42	38

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	18	18	18	20	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	175	14	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15	14
Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	13	1	1	1	1	2		1		2	1	1	2
Соревнования	13	2	1	1	1	2		1		2	1	1	1
Общее количество часов	624	52	52	52	52	54	48	54	50	54	52	52	52

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	7	18	17	18	8	17	17	18	17	17	17
Специальная физическая подготовка	275	23	3	23	23	23	2	23	23	23	23	23	23
Техническая подготовка	233	19	0	19	19	20	9	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	4	64	73	71	6	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	33	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	234	19	1	20	20	20	1	20	19	20	19	20	19
Специальная физическая подготовка	300	25	2	25	25	25	2	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	257	21	2	21	21	22	2	22	21	22	22	21	21
Тактическая подготовка	61	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика	23	2	2	2	2	2		3	1	3	2	2	2
Соревнования	28	3	2	3	3	3		3	2	3	2	2	2
Общее количество часов	936	78	7	78	78	81	7	81	75	81	78	78	78

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

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	42	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3
Общая физическая подготовка	255	22	21	21	22	21	21	22	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	328	27	28	27	27	28	27	27	28	27	27	28	27
Техническая подготовка	281	23	24	23	23	24	23	23	24	23	24	24	23
Тактическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	31	3	2	3	2	4		5		5	2	3	2
Соревнования	31	3	3	3	3	3		4		5	2	4	1
Общее количество часов	1040	87	87	87	86	90	80	90	83	91	86	90	83

**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 2018-2019 учебный год**

отделения дзюдо

№	Разделы подготовки (дзюдо, спортивная подготовка)	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)			
			Свыше 1 года	Начальной специализации		Углубленной специализации
				2 г.о.	3 г.о.	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	14	25	29	47	
2	Общая физическая подготовка	234	144	138	159	
3	Специальная физическая подготовка	33	125	153	205	
4	Техническая, тактическая подготовка	178	280	350	441	
5	Участие в спортивных соревнованиях	5	25	29	47	
6	Инструкторская и судейская практика	4	25	29	37	
	Общее количество часов	468	624	728	936	
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	9	12	14	18	

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

**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, психологическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	234	19	20	20	19	19	20	20	20	20	19	19	19
Специальная физическая подготовка	33	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
Техническая, тактическая подготовка	178	13	15	15	15	15	12	16	14	16	15	17	15
Участие в спортивных соревнованиях	5		1			2				1		1	
Инструкторская и судейская практика	4					2				1		1	
Общее количество часов	468	37	40	40	37	42	36	39	38	42	37	42	38

**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, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	125	10	10	10	11	10	11	10	11	10	11	11	10
Техническая, тактическая подготовка	280	23	23	23	24	23	22	24	24	24	23	24	23
Участие в спортивных соревнованиях	25	2	2	2	2	4		3	1	3	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	25	3	3	3	1	3		3		3	2	1	3
Общее количество часов	624	52	52	52	52	54	48	54	50	54	52	52	52

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

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения дзюдо
 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, психологическая подготовка	29	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	138	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	153	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12
Техническая, тактическая подготовка	350	29	29	29	29	30	29	29	30	29	29	29	29
Участие в спортивных соревнованиях	29	2	2	2	2	4		3	1	4	2	4	3
Инструкторская и судейская практика	29	2	3	3	2	4		3	1	3	3	1	4
Общее количество часов	728	60	61	61	60	64	56	62	59	63	60	60	62

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения дзюдо
 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, психологическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Общая физическая подготовка	159	13	13	14	13	13	14	13	14	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	205	17	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	17
Техническая, тактическая подготовка	441	36	37	37	37	37	37	37	37	37	37	36	36
Участие в спортивных соревнованиях	47	4	4	4	4	4		5	3	5	4	5	5
Инструкторская и судейская практика	37	4	3	2	3	5		5		5	3	3	4
Общее количество часов	936	78	78	78	78	81	72	81	75	81	78	78	78

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

**Учебный план
 на 2018-2019 учебный год
 отделения кикбоксинг**

Разделы подготовки (кикбоксинг, спортивная подготовка)	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап углубленной специализации		
	Свыше года	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.
Теоретическая подготовка	5	7	8	10
Общая физическая подготовка	253	196	197	322
Специальная физическая подготовка	93	190	225	291
Техническая подготовка	108	254	300	302
Тактическая, психологическая подготовка	9	22	26	10
Восстановительные мероприятия	-	15	17	42
Инструкторская и судейская практика	-	15	17	21
Участие в соревнованиях	-	29	42	42
Общее количество часов в год	468	728	832	1040
Количество часов в неделю (по НСОТ)	9	14	16	20

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

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения 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	5	1	1	1	1	1							
Общая физическая подготовка	253	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5
Техническая подготовка	108	7	9	9	7	10	7	9	9	11	8	11	11
Тактическая, психологическая подготовка	9		1	1		1		1		2		2	1
Восстановительные мероприятия	-												
Инструкторская и судейская практика	-												
Участие в соревнованиях	-												
Общее количество часов в год	468	37	40	40	37	42	36	39	38	42	37	42	38

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	196	16	16	17	16	17	16	17	16	16	17	16	16
Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15
Техническая подготовка	254	21	21	21	22	21	21	21	22	21	21	21	21
Тактическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	15	1	1	1		2		1		2	1	2	4
Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1		2		1		3	1	1	4
Участие в соревнованиях	29	2	3	2	3	3		3	3	3	2	2	3
Общее количество часов в год	728	60	61	61	60	64	56	62	59	63	60	59	63

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

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	197	16	16	17	16	17	16	17	17	17	16	17	16
Специальная физическая подготовка	225	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18
Техническая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Тактическая, психологическая подготовка	26	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
Восстановительные мероприятия	17	2	2	2	1	2		1		1	1	2	3
Инструкторская и судейская практика	17	2	2	2	1	2		1		1	1	1	4
Участие в соревнованиях	42	2	3	2	3	4	1	4	3	8	3	8	
Общее количество часов в год	832	68	70	70	68	73	64	70	67	73	68	72	68

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	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	322	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26
Специальная физическая подготовка	291	24	24	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24
Техническая подготовка	302	25	25	25	25	25	25	26	26	25	25	25	25
Тактическая, психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Восстановительные мероприятия	42	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	3	2		1	1	2	2	2	2
Участие в соревнованиях	42	3	4	2	2	6		6		6	3	9	1
Общее количество часов в год	1040	87	87	86	87	90	80	90	83	90	87	90	83

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

**Учебный план
 на 2018-2019 учебный год
 отделения спортивного ориентирования**

Разделы подготовки спортивное ориентирование (спортивная подготовка)	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап углубленной специализации	
	Свыше года	5 г.о.	2 г.о.
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	28	83	146
Общая физическая подготовка	225	312	364
Специальная физическая подготовка	47	364	598
Техническая, технико-тактическая подготовка	145	177	174
Инструкторская и судейская практика	9	52	87
Участие в соревнованиях	14	52	87
Общее количество часов в год	468	1040	1456
Количество часов в неделю (по НСОТ)	9	20	28

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

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения спортивного ориентирования 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	28	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
Общая физическая подготовка	225	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18
Специальная физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3
Техническая, технико-тактическая подготовка	145	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	13	13
Инструкторская и судейская практика	9	0	0	1	1	1		1	1	1		2	1
Участие в соревнованиях	14		3	2	1	4		1		3			
Общее количество часов в год	468	37	40	40	39	42	36	39	38	42	37	40	38

**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	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
Общая физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	364	30	30	30	30	31	30	31	30	31	31	30	30
Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка	177	15	15	15	15	15	14	14	14	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика	52	5	5	4	4	5	2	6	3	5	4	6	3
Участие в соревнованиях	52	4	4	4	5	6	1	6	3	6	5	6	2
Общее количество часов	1040	87	87	86	87	90	80	90	83	90	87	90	83

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	I
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 2018-2019 учебный год
отделения киокусинкай**

Кумитэ

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации	
	Свыше года	2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.
Теоретическая подготовка	5	12	19	13
Общая физическая подготовка	253	231	300	412
Специальная физическая подготовка	98	162	253	336
Техническая подготовка	103	175	308	412
Тактическая, психологическая подготовка	9	19	19	13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	25	37	62
Общее количество часов в год	468	624	936	1248
Количество часов в неделю (по НСОТ)	9	12	18	24

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

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

Виды подготовки	Все го час ов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	V II	VI II
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1							
Общая физическая подготовка	253	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	98	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9
Техническая подготовка	103	7	9	9	7	11	7	9	8	10	8	9	9
Тактическая, психологическая подготовка	9		1			1			1	3		3	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-												
Общее количество часов в год	468	37	40	40	37	42	36	39	38	42	37	42	38

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения киокусинкай н
 а 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	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
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 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	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	253	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21
Техническая подготовка	308	25	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	25
Тактическая, психологическая подготовка	19	2	2	2	2	2		2	2	2	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	37	3	2	2	2	5		5		6	4	3	5
Всего часов	936	78	78	78	78	81	72	81	75	81	78	78	78

Примерный план-график распределения учебных часов отделения киокусинкай 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	I
Теоретическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	412	34	34	35	34	35	34	35	35	34	34	34	34
Специальная физическая подготовка	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Техническая подготовка	412	34	34	35	34	35	33	35	35	34	34	35	34
Тактическая, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1		2	1	2	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	62	6	6	4	6	8		6		9	6	5	6
Всего часов	1248	104	104	104	104	108	96	108	100	108	104	104	104