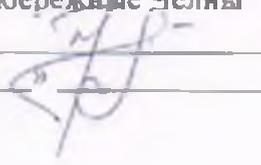


СОГЛАСОВАНО:

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

«  \_\_\_\_\_ Н.Ш.Безрукова  
\_\_\_\_\_ 2015 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУДО «СДЮСШОР № 12»

«  \_\_\_\_\_ О.В.Алексеева  
\_\_\_\_\_ 2015 года



**Учебные планы  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования города Набережные Челны  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
Олимпийского резерва № 12»  
города Набережные Челны  
на 2015/2016 учебный год**

Составитель:  
Заместитель директора  
по УВР  
Агаркова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО "СДИУСШОР №12"

О.В.Алексеева



**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
отделения дзюдо**

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

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАУ ДЮ "СДЮСШОР №12"  
 О.В.Алексеева

Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения дзюдо



№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)			
		Начальной специализации		Углубленной специализации	
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая подготовка	31	36	42	47
2	Общая физическая подготовка	112	131	141	159
3	Специальная физическая подготовка	131	153	175	197
4	Технико-тактическая подготовка	281	328	383	431
5	Контрольные испытания	9	12	15	18
6	Соревнования	35	39	43	47
7	Инструкторская и судейская практика	19	22	25	28
8	Восстановительные мероприятия	6	7	8	9
	Общее количество часов	624	728	832	936
	Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)	12	14	16	18
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	10	12	14	16



УТВЕРЖЕНО

Директор ФГУ ДО «СДЮСШОР № 12»

делегированная

подпись

Секретарь

№ 12

О.В. Алексеева

**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
по виду спорта кикбоксингу**

№	Разделы подготовки	СО
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	28
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Избранный вид спорта (кикбоксинг)	74
5	Подвижные игры	18
6	Технико-тактическая подготовка	28
7	Самостоятельная работа	9
	Общее количество часов	<b>184</b>
	Количество часов в неделю	4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»

О.В. Алексеева

**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
по виду спорта кикбоксингу**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)	
		До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализации	Углубленной специализации
				1 г.о.	3 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 (кикбоксинг)	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
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>520</b>	<b>728</b>
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАУДО "СДИОСШОР №12"  
 О.В.Алексеева

Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения кикбоксинг

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Этап углубленной специализации
	5 г.о.
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	225
Специальная физическая подготовка	253
Техническая подготовка	337
Тактическая, психологическая подготовка	28
Восстановительные мероприятия	18
Инструкторская и судейская практика	19
Участие в соревнованиях	47
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>936</b>
Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)	18
Количество часов в неделю (по НСОТ)	16



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

Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения легкой атлетики

Скоростно-силовые виды

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)				
		Начальной специализации		Углубленной специализации		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	12	25	29	33 (4%)
2	Общая физическая подготовка	164	136	208	208	204
3	Специальная физическая подготовка	118	132	275	266	262
4	Техническая подготовка	131	140	233	229	225
5	Тактическая подготовка	28	30	50	54	58
6	Инструкторская и судейская практика	9	9	16	21	25
7	Соревнования	9	9	25	25	25
	<b>Общее количество часов</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>
	Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)	9	9	16	16	16
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	12	14	16	18	20

**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
отделения легкой атлетики**



Директор МАУДО "СДИОСШОР №12"

УТВЕРЖДАЮ:

О.В.Алексеева

**Многоборье**

№	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
		2 г.о.
1	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	37
2	Общая физическая подготовка	247
3	Специальная физическая подготовка	749
4	Техническая подготовка	66
5	Тактическая подготовка	62
6	Инструкторская и судейская практика	37
7	Соревнования	50
	<b>Общее количество часов</b>	<b>1248</b>
	<b>Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)</b>	<b>24</b>
	<b>Количество часов в неделю (по НСОТ)</b>	<b>26</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева

**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
отделения легкая атлетика**



№	Разделы подготовки	ИП		Начальной специализации
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.а.
1	Теоретическая подготовка	14	21	31
2	Общая физическая подготовка	55	83	94
3	Специальная физическая подготовка	41	62	125
4	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	124	186	312
5	Подвижные игры	28	41	31
6	Самостоятельная работа	14	21	31
	Общее количество часов	276	414	624
	Количество часов в неделю	6	9	12

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

Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения синхронного плавания

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



Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения синхронного плавания

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Начальной специализации	Углубленной специализации	
		2 г.о.	3 г.о.	
1	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	8	12
2	Общая физическая подготовка	106	94	100
3	Специальная физическая подготовка	182	250	374
4	Техническая подготовка	287	383	663
5	Тактическая подготовка	19	15	37
6	Тренерская и судейская практика	12	15	25
7	Соревнования	12	15	37
	<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>1248</b>
	<b>Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)</b>	<b>12+6</b>	<b>15+7</b>	<b>24+12</b>
	<b>Общее Количество (Хореография)</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>624</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>	<b>1872</b>
	<b>Количество часов в неделю (по ИСОТ)</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>24</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"

О.В.Алексеева



**Учебный план  
на 2015-2016 учебный год  
по виду спорта спортивное ориентирование**

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)	
		До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализации	Углубленной специализации
				2 г.о.	3 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	36	42
2	Общая физическая подготовка	41	62	73	83
3	Специальная физическая подготовка	28	41	109	125
4	Избранный вид спорта (спортивное ориентирование)	110	166	328	374
5	Специальные навыки	28	41	73	83
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	41	62	73	83
7	Самостоятельная работа	14	21	36	42
	Общее количество часов	276	414	728	832
	Количество часов в неделю	6	9	14	16

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

**Учебный план  
 на 2015-2016 учебный год  
 отделения спортивного ориентирования**

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