

СОГЛАСОВАНО
Начальник Управления
Физической культуры и спорта
г. Набережные Челны

Н.Ш. Безрукова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮСШ «Дельфин»
2016 г.
А.В. Кочнев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
На 2016-2017 учебный год
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детей «Детско-юношеская
спортивная школа «Дельфин»

СОГЛАСОВАНО
Начальник орг. Отдела



Набережные Челны 2016 г.

**Учебный план
МАУДО «ДЮСШ «Дельфин»
(по программам предпрофессиональной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»
 _____ А.В.Кочнев

**Учебный план
 на 2016-2017 учебный год отделения «плавание»
 по общеразвивающей программе и программе предпрофессиональной подготовки**

№	Разделы подготовки	СО	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
			До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о
1	Теоретическая подготовка	9	14	21	31	36
2	Общая физическая подготовка	36	55	83	94	109
3	Специальная физическая подготовка	28	41	62	125	146
4	Избранный вид спорта (плавание)	74	124	186	281	328
5	Подвижные (спортивные) игры	28	28	41	31	36
6	Самостоятельная работа	9	14	21	62	73
	Общее количество часов/ количество групп	184/1	276/6	414/2	624/1	728/1
	Количество часов в неделю	4	6	9	12	14
	Количество недель	46	46	46	52	52

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»
 _____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	-
Избранный вид спорта (плавание)	124	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10	-
Подвижные игры	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-
Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	-
Всего часов	276	26	28	26	26	26	26	27	23	24	22	22	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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 (плавание)	186	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	-
Подвижные игры	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	-
Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-
Всего часов	414	39	39	39	39	39	39	38	37	36	36	33	0

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «ДЮСШ «Дельфин»
 _____ А.В.Кочнев

**Учебный план
 на 2016-2017 учебный год
 отделения «синхронное плавание»**

№	Разделы подготовки	НП		Начальной специализации
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.
1	Теоретическая подготовка	14	21	52
2	Общая физическая подготовка	55	83	78
3	Специальная физическая подготовка	41	62	26
4	Избранный вид спорта (синхронное плавание)	124	186	234
5	Хореография (акробатика)	28	41	104
6	Самостоятельная работа	14	21	26
	Общее количество часов	276/8	414/3	520/1
	Количество часов в неделю	6	9	10
	Количество недель	46	46	52

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ
«Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения «синхронное плавание» 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	5	5	5	5	-
Специальная физическая подготовка	41	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	-
Избранный вид спорта (синхронное плавание)	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	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	-
Общее количество часов	276	26	27	26	27	28	25	27	26	27	27	10	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
отделения «синхронное плавание» 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 (синхронное плавание)	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 «синхронное плавание» 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	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	78	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	52	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4
Избранный вид спорта (синхронное плавание)	234	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19
Хореография (акробатика)	104	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
Самостоятельная работа	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Общее количество часов	520	45	45	44	43	43	44	44	42	43	43	42	42

**Учебный план
МАУДО «ДЮСШ «Дельфин»
(по программе спортивной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «ДЮСШ «Дельфин»
 _____ А.В.Кочнев

**Учебный план
 на 2016-2017 учебный год отделения «плавание»**

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования
		Начальной специализации		Углубленной специализации		
		1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	свыше 1 г.
1	Общая физическая подготовка	268	314	262	291	135
2	Специальная физическая подготовка	187	218	365	405	730
3	Техническая подготовка	119	138	215	240	203
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	36	47	52	162
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	19	22	47	52	122
	Общее количество часов/ кол-во групп	624/1	728/1	936/2	1040/2	1352/1
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	12	14	18	20	26

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»
 _____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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
Общая физическая подготовка	268	24	24	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Специальная физическая подготовка	187	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15
Техническая подготовка	119	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Общее количество часов	624	53	54	52	52	53	53	53	52	52	52	50	48

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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
Общая физическая подготовка	314	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	218	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Техническая подготовка	138	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	-	-
Общее количество часов	728	63	63	61	61	61	61	60	60	61	61	58	58

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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
Общая физическая подготовка	262	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21
Специальная физическая подготовка	365	31	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	215	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Общее количество часов	936	79	79	79	79	79	78	78	78	78	78	77	74

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» 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
Общая физическая подготовка	291	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Специальная физическая подготовка	405	34	34	34	34	34	34	34	34	34	33	33	33
Техническая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	52	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
Общее количество часов	1040	87	87	87	86	88	88	88	88	86	85	85	85

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения «плавание» на этапе спортивного совершенствования (ГСС) свыше 1 года**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	135	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	730	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60
Техническая подготовка	203	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	162	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	122	10	10	10	11	10	10	10	11	10	10	10	10
Общее количество часов	1352	113	113	113	114	113	113	113	114	113	112	111	110

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание» 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
Общая физическая подготовка	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	229	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
Общее количество часов	520	44	43	43	45	44	44	45	43	43	42	42	42

Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание» 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
Общая физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	187	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15
Техническая подготовка	275	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Общее количество часов	624	52	53	54	54	54	53	53	52	52	52	48	47

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	273	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22
Техническая подготовка	390	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	23	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	-
Общее количество часов	780	66	66	66	66	67	67	65	66	64	63	63	61

Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание» 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
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	328	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27
Техническая подготовка	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
Общее количество часов	936	78	78	79	78	79	78	78	79	78	79	76	76

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание» 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
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	328	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27
Техническая подготовка	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
Общее количество часов	936	78	78	79	78	79	78	78	79	78	79	76	76

Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание» на этапе спортивного совершенствования (ГСС) до 1 года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	399	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Техническая подготовка	624	52	53	54	54	54	53	53	52	52	52	48	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов	1248	105	105	107	106	108	106	104	103	103	103	99	98

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «ДЮСШ
 «Дельфин»

_____ А.В.Кочнев

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание»
 на этапе спортивного совершенствования (ГСС) свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	125	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	399	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Техническая подготовка	624	52	53	54	54	54	53	53	52	52	52	48	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов	1248	105	105	107	106	108	106	104	103	103	103	99	98

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения «синхронное плавание»
 на этапе высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	516	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Техническая подготовка	915	77	77	77	76	76	76	76	76	76	76	76	76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	67	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Общее количество часов	1664	140	140	140	139	139	139	139	138	138	138	138	136