


«Согласовано»

Начальник УФС

Исполнительного комитета

  
Р.М.Насрединов

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАРЯ»

  
И.В.Резников



# УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Заря»  
на 2018-2019 учебный год

«Согласовано»

Начальник орготдела УФС

Исполнительного комитета

г.Набережные Челны

  
Е.Ю.Сенаторова

Составитель:

Заместитель директора по УП

МАУДО ДЮСШ «Заря»

  
Т.З. Каримова

г.Набережные Челны

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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: бокс, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг.

**Предпрофессиональная программа** направлена на

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта

**Программа спортивной подготовки** направлена на достижение результата через программно-целевой характер деятельности и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

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

*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 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 совершенствования спортивного мастерства:*

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

*Задачи этапа высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

## **1. НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВАНИЯ СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

Учебный план МАУДО ДЮСШ «Заря» составлен на основе:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования;
- Устава МАУДО ДЮСШ «Заря»
- Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ;
- Конвенции «О правах ребенка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов детей;
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ;
- таблиц №4,5 «Положения об условиях оплаты труда работников профессиональных групп должностей работников физической культуры и спорта государственной Республики Татарстан» (утвержденного Постановлением КМ РТ от 24.08.2010г. №678);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013г. № 123;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. N 73;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг от 07 декабря 2015 г. № 1121;
- 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 (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г.№ 730).

**Свособразие учебного плана** в том, что он:

- предоставляет учащимся самостоятельность в выборе видов спорта с целью повышения качества образования и обеспечения возможностей самоопределения личности;

- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;
  - соответствует преемственности всех ступеней образования;
  - соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.
- Учебный план выполняет следующие функции:**
- обеспечивает права учащихся на дополнительное образование;
  - сохраняет единство образовательного пространства;
  - удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).
  - ценностные ориентиры;
  - качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
  - личностно-ориентированный подход в образовании.

## 2. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВАНИЯ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию учебных программ.
- поэтапность обучения в детско-юношеской спортивной школе учащихся.
- 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.

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей и тренеров-преподавателей, работающих по совместительству:

для штатных тренеров-преподавателей:

Учебно-тренировочные занятия в отделе по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

В НП 1 г.о., НП-2 г.о. и Т (СС) 1 г.о., Т(СС)-2г.о.- учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель.

В Т (СС) 4 г.о., ССМ, ВСМ - 52 недели. (46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного спортивного лагеря и(или) по индивидуальному плану обучающихся на период их активного отдыха).

для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству:

Для совместителей - 38 учебных недель (с 1 сентября 2018г. по 31 мая 2019 г.);

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным 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 (НП, Т(СС), ССМ, ВСМ), 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.

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ ПО ВИДАМ СПОРТА

МАУДО ДЮСШ «Заря» в своей работе использует:

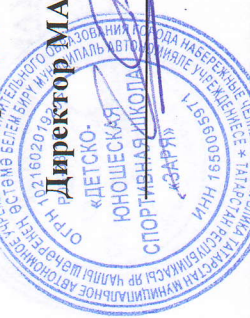
• Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта (настольный теннис, бадминтон, пауэрлифтинг, фехтование, парусный спорт);

• Программа спортивной подготовки по видам спорта (парусный спорт, пауэрлифтинг).

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



### 1. Отделение игровых видов спорта

**1.1. Годовой учебный план МАУДО ДЮСШ «Заря» по настольному теннису на 2018-2019 учебный год по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований**  
*(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)*

Виды подготовки/ месяцы	НП		Т(СС)
	1 г.о. 46 нед. 6 час./нед.	свыше г.о. 46 нед. 9 час./нед.	
Теоретическая подготовка	26	39	52
ОФП и СФП	66	97	132
Избранный вид спорта ИВС	118	174	236
Развитие творческого мышления	26	39	52
Самостоятельная работа	26	39	52
<b>Общее количество часов</b>	<b>262</b>	<b>388</b>	<b>524</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



Учебный план-график распределения учебных часов по настольному теннису для этапа НП-1 г.о.

(предпрофессиональная программа)-46 недели

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего количе- ства часов	Всего часов 6 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	26	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	0
ОФП и СФП	20-30%	25%	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Избранный вид спорта ИВС	45%	45%	118	10	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	0
Развитие творческого мышления	10-15%	10%	26	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	0	0
Самостоятельная работа	10%	10%	26	4	4	3	3		3	3	3	3		0	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>262</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП  
Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



Учебный план-график распределения учебных часов по настольному теннису для этапа НП- 2 Г. о.

(предпрофессиональная программа)-46 недель

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего количе- ства часов	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	39	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	0
ОФП и СФП	20-30%	25%	97	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	0
Избранный вид спорта ИВС	45%	45%	174	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	0
Развитие творческого мышления	10-15%	10%	39	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	0
Самостоятельная работа	10%	10%	39	5	7	4	5	1	3	3	5	2	3		0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>388</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>0</b>

Т.З.Каримова

Зам. директора по УП





Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников

**Учебный план-график распределения учебных часов по настольному теннису  
для тренировочного этапа (период базовой подготовки)-1 г.о. (Т(СС)-1)  
(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего кол-ва часов	Всего часов	Месяцы													
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	52	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	0
ОФП и СФП	20-30%	25%	132	12	13	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0
Избранный вид спорта ИВС	45%	45%	236	22	22	22	22	20	20	20	22	22	22	22	22	20	0
Развитие творческого мышления	10-15%	10%	52	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	0
Самостоятельная работа	10%	10%	52	6	7	4	7	-	4	4	8	6	6	6	4	-	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>524</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮОШ «Заря»

И.В.Резников

**1.2. Годовой учебный план МАУДО ДЮОШ «Заря» по бадминтону на 2018-2019 учебный год по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований**

*(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)*

Виды подготовки/ месяцы	НП	
	1 г.о. 46 нед. 6 час./нед.	свыше г.о. 46 нед. 9 час./нед.
Теоретическая подготовка	26	39
ОФП и СФП	66	97
Избранный вид спорта ИВС	118	174
Развитие творческого мышления	26	39
Самостоятельная работа	26	39
<b>Общее количество часов</b>	<b>262</b>	<b>388</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»  
ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЗАРЯ»  
И.В.Резников

**Учебный план-график распределения учебных часов по бадминтону для этапа НП-1 г.о.  
(предпрофессиональная программа)-46 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего количе- ства часов	Всего часов 6 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	26	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	0
ОФП и СФП	20-30%	25%	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Избранный вид спорта ИВС	45%	45%	118	10	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	0
Развитие творческого мышления	10-15%	10%	26	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	0	0
Самостоятельная работа	10%	10%	26	4	4	3	3		3	3	3	3		0	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>262</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»  
 ЮНОШЕСКАЯ  
 СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
 «ЗАРЯ»  
 И.В. Резников

**Учебный план-график распределения учебных часов по бадминтону для этапа НП- 2 г. о.**

**(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего количе- ства часов	Всего часов 9 час./не д	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	39	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	0
ОФП и СФП	20-30%	25%	97	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	0
Избранный вид спорта ИВС	45%	45%	174	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	0
Развитие творческого мышления	10-15%	10%	39	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	0
Самостоятельная работа	10%	10%	39	5	7	4	5	1	3	3	5	2	3		0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>388</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>0</b>

Т.З.Каримова

Зам. директора по УП

«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮОСШ «Заря»

И.В.Резников

## 2. Отделение пауэрлифтинга

**2.1. Годовой учебный план МАУДО ДЮОСШ «Заря» на 2018-2019 учебный год по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований**  
*(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)*

Виды подготовки/ месяцы	НП		Т(СС)	
	1 г.о. 44 нед.	2 г.о. 46 нед.	1 г.о. 46 нед.	2 г.о. 46 нед.
Теоретическая подготовка	6 час./нед.	10 час./нед.	12 час./нед.	14 час./нед.
ОФП и СФП	12	25	31	36
Избранный вид спорта ИВС(пауэрлифтинг)	73	138	164	190
Другие виды спорта и Подвижные игры	109	194	230	267
Самостоятельная работа	24	30	36	42
<b>Общее количество часов</b>	<b>242</b>	<b>430</b>	<b>512</b>	<b>594</b>

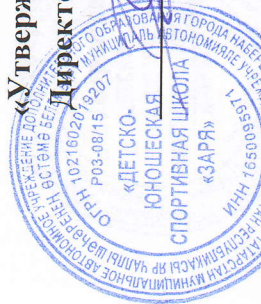
Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



**Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа НП- 1 г.о.**  
**(предпрофессиональная программа)-44 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего колла ва часов	Всего часов 6 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI.	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	5%	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0
ОФП и СФП	30-35%	30%	73	5	6	6	8	6	6	8	8	8	8	4	0
Избранный вид спорта ИБС(пауэрлифтинг)	45%	45%	109	6	12	12	10	8	10	10	10	10	12	9	
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-15%	10%	24		4	2	3	3	2	3	2	3		2	
Самостоятельная работа	10%	10%	24		3	3	3	2	3	2	3		3	2	
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>242</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова







«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа Т(СС)-2г. о.  
(предпрофессиональная программа) - 46 недель

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего кол- ва часов	Всего часов 14 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	6%	36	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	0
ОФП и СФП	30-35%	32%	190	18	18	18	18	15	16	18	18	18	18	15	0
Избранный вид спорта(пауэрлифтинг)	45%	45%	267	26	26	26	26	20	20	26	26	26	25	20	0
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-15%	7%	42	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	0
Самостоятельная работа	10%	10%	59	5	13	7	7	2	1	5	10	8		1	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>594</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>50</b>	<b>42</b>	<b>0</b>

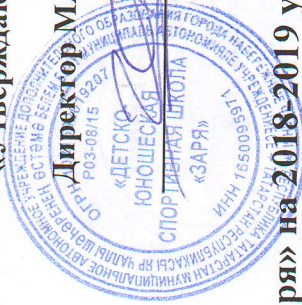
Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников



**2.2. Годовой учебный план МАУДО ДЮСШ «Заря» на 2018-2019 учебный год**

**По программе спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки**

**по виду спорта пауэрлифтинг**

*(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)*

Виды подготовки/ месяцы	ССМ		ВСМ
	1 г.о. 52 нед. 20 час./нед.	свыше г.о. 52 нед. 24 час./нед.	
Общая физическая подготовка	197	236	236
Специальная физическая подготовка	492	590	864
Технико-тактическая подготовка	118	142	188
Теоретическая подготовка	79	94	125
Участие в соревнованиях	98	118	157
<b>Общее количество часов</b>	<b>984</b>	<b>1180</b>	<b>1570</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

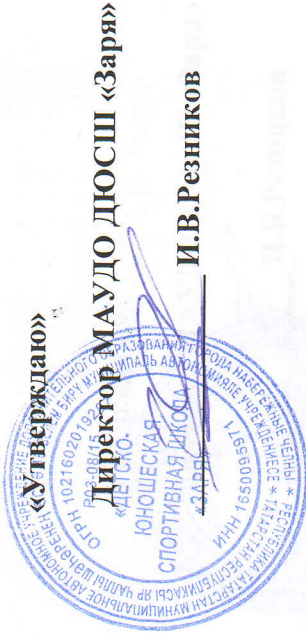
И.В.Резников

Учебный план-график распределения учебных часов по попуэрлифингу для этапа ССМ-1. о.  
(спортивная программа) -52 недели

Виды подготовки/ месяцы	по ФССП	% от общег о кол- ва часов	Всего часов 20 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	15-20%	20%	197	15	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
СФП	45-60%	50%	492	41	42	42	42	39	36	42	42	42	36	44	44
Технико-тактическая подготовка	10-15%	12%	118	10	11	11	11		10	11	11	11	10	11	11
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	79	6	7	7	7	5	6	7	7	7	6	7	7
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	98	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>984</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	<b>88</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



**Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа ССМ- свыше 60 кг.  
 (спортивная программа) -52 недели**

Виды подготовки/ месяцы	по ФССП	% от общего количества часов	Всего часов 24 час./нед	Месяцы												
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	15-20%	20%	236	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20
СФП	45-60%	50%	590	51	55	47	55	34	40	50	50	50	50	46	50	54
58Технико- тактическая подготовка	10-15%	12%	142	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	94	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	118	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>1180</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

И.В.Резников

Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа ВСМ-свыше г.о.  
(спортивная программа) -52 недели

Виды подготовки/ месяцы	по ФССП	% от общег о кол- ва часов	Всего часов 24 час./нед	Месяцы													
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ОФП	10-15%	15%	236	20	20	20	20	16	20	20	20	20	20	20	20	20	20
СФП	45-60%	55%	864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
Технико-тактическая подготовка	10-15%	12%	188	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	125	10	11	10	10	8	11	11	11	11	11	11	10	11	11
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	157	10	25	16	14	-	5	13	17	15	2	25	15	15	15
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>1570</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>132</b>	<b>108</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>136</b>	<b>134</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>134</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «ДЮСШ «Заря»

И.В. Резников

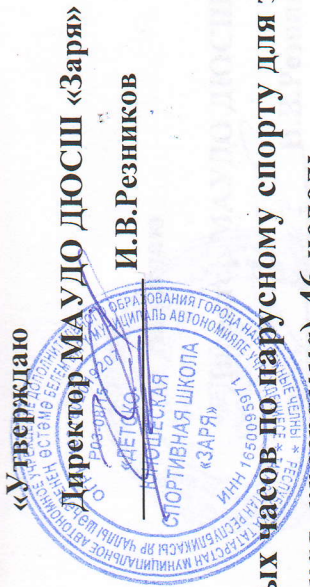


**3. Отделение парусного спорта**  
**3.1. Учебный план МАУДО «ДЮСШ «Заря» на 2018-2019 учебный год**  
**по предпрофессиональной программе**  
**на основе федеральных государственных требований**  
**(составлен с учетом выходных праздничных дней)**

Разделы подготовки	НП		Т(СС)
	1 г.о. 46 нед. 6 час./нед.	свыше года 46 нед. 9 час./нед.	
Теоретическая подготовка	16	30	26
ОФП и СФП	58	85	119
Избранный вид спорта	104	154	207
Специальные навыки	29	39	57
Работа со спорт. и спец. оборудованием	29	39	57
Самостоятельная работа	26	39	52
<b>Общее количество часов</b>	<b>262</b>	<b>386</b>	<b>518</b>

Зам. директора по УП

Т.З. Каримова



**Учебный план-график распределения учебных часов по парусному спорту для этапа НП- 1 Г.о.  
 (предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего кол-ва часов	Всего б/часов час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	6%	16	2	2	2	2	2		2	2	2	2		0
ОФП и СФП	20-25%	22%	58	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6		0
Избранный вид спорта	40%	40%	104	10	10	10	10	8	9	10	10	10	8	9	0
Специальные навыки	10-15%	11%	29	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	0
Работа со спорт. и спец. оборудованием	10-15%	11%	29	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	0
Самостоятельная работа	10%	10%	26	2	4	4	2	4	3		2	2		3	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>262</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



«Директор МАУДО ДЮОШ «Заря»

И.В.Резников

**Учебный план-график распределения учебных часов по парусному спорту для этапа НП- 2 г.о.  
(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего кол- ва часов	Всего часов 9 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10 %	8%	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		0
ОФП и СФП	20-25%	22%	85	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	7	0
Избранный вид спорта(бокс)	40%	40%	154	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0
Специальные навыки	10-15 %	10%	39	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	0
Работа со спорт. и спец. оборудованием	10-15 %	10%	39	4	4	4	4		4	4	4	4	4	3	0
Самостоятельная работа	10%	10%	39	4	7	6	5		4	3	5	5			0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>386</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАРЯ»

И.В. Резников



**Учебный план-график распределения учебных часов по парусному спорту для тренировочного этапа (период базовой подготовки) - 1 г.о. Т(СС)-1)  
(предпрофессиональная программа) - 46 недель**

Виды подготовки/месяцы	по ФГТ	% от общего кол-ва часов	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
теоретическая подготовка	5-10%	5%	26	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	0
П и СФП	20-25%	23%	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	0
ранний вид спорта	40%	40%	207	19	18	18	18	18	18	18	18	20	21	21	0
специальные навыки	10-15%	11%	57	5	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	0
работа со спортивным и инвентарем	10-15%	11%	57	5	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	0
постоятельная работа	10%	10%	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	0
<b>Итого количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>518</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова





Директор МАУДО «ДЮСШ «Заря»  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЗАРЯ»  
И.В. Резников

**Учебный план-график распределения учебных часов по фехтованию для этапа НП - 1 г.о.  
(предпрофессиональная программа) - 46 недель**

Виды подготовки/месяцы	по ФГТ	% от общего кол-ва часов	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	II	VII
теоретическая подготовка	5-10%	9%	24	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
ОП и СФП	20-25%	23%	58	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
бразильский вид спорта	45%	37%	93	7	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	0
другие виды спорта и подвижные игры	5-10%	10%	25	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	0
технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%	11%	28		4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	0
мостоятельная работа	10%	10%	25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	0
<b>Итого количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>253</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З. Каримова