

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО "ДЮСШ-1" на 2017-2018 учебный год

Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (год обучения)			Спортивная специализация (год обучения)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Дополнительная предпрофессиональная программа "Горнолыжный спорт"	Теория и методика ФКиС		18			22		31	
	Физическая подготовка		123			158		221	
	Общая физическая подготовка		50			69		95	
	Специальная физическая подготовка		73			89		126	
	Избранный вид спорта		162			203		296	
	Техническая подготовка		149			183		268	
	Инструкторская и судейская практика		3			5		7	
	Соревнования		6			9		13	
	Аттестация, контрольные нормативы		4			6		8	
	Другие виды спорта и подвижные игры		36			40		44	
	Самостоятельная работа		21			27		38	
	Итого часов за год		360			450		630	
	Количество групп		1			1		1	
	Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе		8			10		14	
		32	8			10		14	
Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (год обучения)			Спортивная специализация (год обучения)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Дополнительная предпрофессиональная программа "Конькобежный спорт"	Теория и методика ФКиС	14		18		23		32	
	Физическая подготовка	87		118		158		221	
	Общая физическая подготовка	58		76		110		133	
	Специальная физическая подготовка	29		42		48		88	
	Избранный вид спорта	123		162		203		296	
	Техническая подготовка	111		142		165		232	
	Инструкторская и судейская практика					8		16	
	Соревнования	8		16		24		38	
	Аттестация, контрольные нормативы	4		4		6		10	
	Другие виды спорта и подвижные игры	30		40		40		43	
	Самостоятельная работа	16		22		26		38	
	Итого часов за год	270		360		450		630	
	Количество групп	1		1		1		1	
	Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе	6		8		10		14	
		38	6	8		10		14	

Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (год обучения)			Спортивная специализация (год обучения)					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Дополнительная предпрофессиональная программа "Легкая атлетика"	Теория и методика ФКиС	14	18	18	23	23	27	32	36	
	Физическая подготовка	89	119	119	153	157	189	221	253	
	Общая физическая подготовка	89	119	119	107	107	113	110	101	
	Специальная физическая подготовка				46	50	76	111	152	
	Избранный вид спорта	121	161	161	203	203	249	296	345	
	Техническая подготовка	111	145	141	165	165	197	232	273	
	Инструкторская и судейская практика				8	8	12	16	18	
	Соревнования	8	12	16	24	24	32	38	44	
	Аттестация, контрольные нормативы	2	4	4	6	6	8	10	10	
	Другие виды спорта и подвижные игры	30	40	40	45	41	43	43	43	
	Самостоятельная работа	16	22	22	26	26	32	38	43	
	Итого часов за год	270	360	360	450	450	540	630	720	
	Количество групп	3	2	4	3	1	5	3	3	
	Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе	6	8	8	10	10	12	14	16	
	256/238	18	16	32	30	10	60	42	48	
Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (год обучения)			Спортивная специализация (год обучения)					Совершенствование спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Дополнительная предпрофессиональная программа "Лыжные гонки"	Теория и методика ФКиС	14	18		23		27			54
	Физическая подготовка	89	119		153		189			378
	Общая физическая подготовка	89	119		107		113			96
	Специальная физическая подготовка				46		76			282
	Избранный вид спорта	121	161		203		248			529
	Техническая подготовка	111	145		145		172			349
	Тактическая подготовка				20		24			52
	Инструкторская и судейская практика				8		12			40
	Соревнования	8	12		24		32			72
	Аттестация, контрольные нормативы	2	4		6		8			16
	Другие виды спорта и подвижные игры	30	40		45		44			54
	Самостоятельная работа	16	22		26		32			65
	Итого часов за год	270	360		450		540			1080
	Количество групп	4	1		1		1			1
	Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе	6	8		10		12			24
	78/66	24	8		10		12			24

Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (год обучения)			Спортивная специализация (год обучения)					Совершенствование спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
Дополнительная предпрофессиональная программа "Полиатлон"	Теория и методика ФКиС	14	18		23		27			
	Физическая подготовка	89	119		153		189			
	Общая физическая подготовка	89	119		107		113			
	Специальная физическая подготовка				46		76			
	Избранный вид спорта	121	161		203		243			
	Технико-тактическая подготовка	111	145		165		191			
	Инструкторская и судейская практика				8		12			
	Соревнования	8	12		24		32			
	Аттестация, контрольные нормативы	2	4		6		8			
	Другие виды спорта и подвижные игры	30	40		45		49			
	Самостоятельная работа	16	22		26		32			
	Итого часов за год	270	360		450		540			
	Количество групп	2	1		1		1			
	Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе	6	8		10		12			
		42	12	8	10		12			
Наименование программы	Предметные области	Этапы подготовки								
Дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка"		Спортивно-оздоровительный (год обучения)								
		1								
		Теоретическая подготовка								
		12								
		Общая физическая подготовка								
		156								
		Техническая подготовка								
		70								
		Контрольные испытания, соревнования								
		24								
		Инструкторская и судейская практика								
		8								
		Итого часов за год								
		270								
		Количество групп								
		11								
		Максимальный объем учебной нагрузки уч-ся при 6 -дн. уч. неделе								
		6								
		66					66			

Наименование программы	Вид подготовки	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (год подготовки)			Спортивная специализация (год подготовки)					Совершенствование спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Программа спортивной подготовки "Кикбоксинг"	Теоретическая подготовка	6		6	12	12		14		16
	Физическая подготовка	238		334	316	370		424		680
	Общая физическая подготовка	176		230	196	230		212		345
	Специальная физическая подготовка	62		104	120	140		212		335
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	68		128	154	196		330		400
	Восстановительные мероприятия				10	12		14		60
	Инструкторская и судейская практика				10	12		14		32
	Участие в соревнованиях				18	22		36		60
	Итого часов за год	312		468	520	624		832		1248
	Количество групп	1		1	1	1		1		1
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. уч. неделе	6		9	10	12		16		24
	77/61	6		9	10	12		16		24
Программа спортивной подготовки "Пулевая стрельба"	Этапы подготовки									
	Вид подготовки	Начальная подготовка (год подготовки)			Спортивная специализация (год подготовки)					Совершенствование спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	Теоретическая подготовка				12	10				16
	Тактическая подготовка, психологическая подготовка				10	15				46
	Общая физическая подготовка	154	167		124	112				162
	Специальная физическая подготовка	102	145		156	212				237
	Техническая подготовка	46	140		198	250				699
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	16		20	25				88
	Итого часов за год	312	468		520	624				1248
	Количество групп	1	1		1	1				1
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. уч. неделе	6	9		10	12				24
	61/49	6	9		10	12				24

Исполняющий обязанности
директора МБУ ДО "ДЮСШ-1",
заместитель директора по УВР



И.Г. Дилдовская