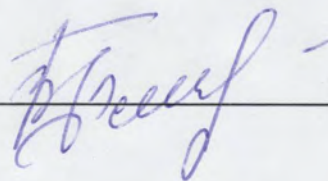




УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы
 «БОКС»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель -45)

Предметные области и разделы подготовки		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Возраст учащихся (лет)		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Теория и методика физической культуры и спорта		13	18	18	27	27	31	36	40
Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры		124	150	150	171	171	182	186	207
Специальная физическая подготовка		20	30	30	60	60	80	100	120
Избранный вид спорта	Технико-тактическая подготовка	80	114	114	190	190	216	262	288
	Участие в соревнованиях	-	6	6	24	24	36	42	48
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	12	16
	Текущие и переводные контрольные нормативы	6	6	6	8	8	10	10	10
Самостоятельная работа Восстановительные мероприятия, медицинское обследование		27	36	36	54	54	63	72	81
Итого часов		270	360	360	540	540	630	720	810

Старший тренер-преподаватель  **В.В.Бянкин**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДЮСШ
г.Сосновоборска
А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«АЗБУКА БОКСА»
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -39)

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа
		кол-во часов (весь период обучения)
1	Теория и методика физической культуры и спорта	34
2	Общая физическая подготовка	78
3	Другие виды спорта и подвижные игры	39
4	Избранный вид спорта:	
4.1.	специальная физическая и функциональная подготовка	39
4.2.	техничко-тактическая подготовка	39
5.	Контрольные нормативы	5
	Всего часов в год	234

Старший тренер-преподаватель

В.В.Бянкин

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДЮСШ
г. Сосновоборска
А.В. Батурин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОСНОВЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ»
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -39)

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа
		кол-во часов (весь период обучения)
1	Теория и методика физической культуры и спорта	34
2	Общая физическая подготовка	78
3	Другие виды спорта и подвижные игры	39
4	Избранный вид спорта:	
4.1.	специальная физическая и функциональная подготовка	39
4.2.	техничко-тактическая подготовка	39
5.	Контрольные нормативы	5
	Всего часов в год	234

Старший тренер-преподаватель

К.В.АКИН

В.Р.Квакин



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батулин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы
 «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель -45)

Предметные области и разделы подготовки	Этапы и годы подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	первый	второй	третий	первый	второй	третий	четвертый	пятый	первый	второй	третий
Теория и методика физической культуры и спорта	30	30	45	45	45	45	45	45	45	90	90
Общая физическая подготовка	45	90	90	90	90	90	135	135	135	135	135
Другие виды спорта и подвижные игры	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Избранный вид спорта:											
специальная физическая и функциональная подготовка	90	90	90	135	135	135	180	225	225	225	225
техничко-тактическая подготовка	45	90	45	90	90	135	135	180	180	270	270
психологическая подготовка				45	45	90	90	90	90	135	135
контрольные мероприятия и соревнования	15	15	45	45	45	45	45	45	45	90	90
Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа*				45	45	45	45	45	45	90	90
Итого часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	18	24	24
Итого часов в год	270	360	360	540	540	630	720	810	810	1080	1080

Старший тренер-преподаватель _____

В.Р.Квакин



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДЮСШ
г.Сосновоборска
А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
по спортивным единоборствам с элементами самбо, дзюдо
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -39)

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа	
		6часов	3часа
	Недельная нагрузка		
1	Теория и методика физической культуры и спорта	39	12
2	Общая физическая подготовка	78	39
3	Другие виды спорта и подвижные игры	39	20
4	Избранный вид спорта:		
4.1.	специальная физическая и функциональная подготовка	39	23
4.2.	техничко-тактическая подготовка	39	23
	Всего часов в год	234	117

Старший тренер-преподаватель _____ А.В.Батурин



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
г.Сосновоборска
А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы
«ДЗЮДО»
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -45)

Предметные области и разделы подготовки	Этапы и годы подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	первый	второй	третий	первый	второй	третий	четвертый	пятый	первый	второй	третий
Теория и методика физической культуры и спорта	30	30	45	45	45	45	45	45	45	90	90
Общая физическая подготовка	45	90	45	90	90	90	135	135	135	135	135
Другие виды спорта и подвижные игры	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Избранный вид спорта:											
специальная физическая и функциональная подготовка	90	90	90	135	135	135	180	225	225	225	225
техничко-тактическая подготовка	45	90	45	90	90	135	135	180	180	270	270
психологическая подготовка			45	45	45	90	90	90	90	90	135
контрольные мероприятия и соревнования	15	15	45	45	45	45	45	45	45	45	90
Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа*				45	45	45	45	45	45	45	90
Итого часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	18	21	24
Итого часов в год	270	360	360	540	540	630	720	810	810	945	1080

Старший тренер-преподаватель _____

А.В.Батурин



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДЮОШ
г.Сосновоборска
А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы спортивной подготовки
«ДЗЮДО»
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -52)

Предметные области и разделы подготовки	Этапы и годы подготовки								Совершенствование спортивного мастерства
	Начальной подготовки			Тренировочный					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Общая физическая подготовка	158	230	230	140	140	138	157	178	195
Специальная физическая подготовка	16	25	25	110	110	131	178	201	250
Техническая, тактическая подготовка	125	188	188	300	300	364	387	440	503
Теоретическая, психологическая подготовка	10	15	15	24	24	37	40	42	45
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	10	10	50	50	58	70	75	99
Итого часов в неделю	6	9	9	12	12	14	16	18	21
Итого часов в год	312	468	468	624	624	728	832	936	1092

Старший тренер-преподаватель

А.В.Батурин

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батурин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы
 «САМБО»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель -45)

Предметные области и разделы подготовки	Этапы и годы подготовки											
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период			
Теория и методика физической культуры и спорта	30	30	45	45	45	45	45	45	45	45	90	90
Общая физическая подготовка	45	90	45	90	90	90	135	135	135	135	135	135
Другие виды спорта и подвижные игры	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Избранный вид спорта:												
специальная физическая и функциональная подготовка	90	90	90	135	135	135	180	225	225	225	225	225
техничко-тактическая подготовка	45	90	45	90	90	135	135	180	180	270	270	270
психологическая подготовка			45	45	45	90	90	90	90	90	90	135
контрольные мероприятия и соревнования	15	15	45	45	45	45	45	45	45	45	45	90
Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа*				45	45	45	45	45	45	45	45	90
Итого часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	18	21	24	24
Итого часов в год	270	360	360	540	540	630	720	810	810	945	1080	1080

Старший тренер-преподаватель _____ А.В.Батурин

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батури



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 программы спортивной подготовки
 «САМБО»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель -52)

Предметные области и разделы подготовки	Этапы и годы подготовки								Совершенствование спортивного мастерства
	Начальной подготовки			Тренировочный					
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период
Недельная нагрузка	6час	9час	9час	12час	12час	18час	18час	18час	
Общая физическая подготовка	104	150	150	125	125	188	188	188	146
Специальная физическая подготовка	48	61	61	127	127	188	188	188	345
Технико-тактическая подготовка	128	212	212	282	282	422	422	422	730
Психологическая подготовка	16	20	20	30	30	50	50	50	88
Теоретическая подготовка	16	20	20	30	30	38	38	38	59
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	5	5	30	30	50	50	50	88
Итого часов в год	312	468	468	624	624	936	936	936	1456

Старший тренер-преподаватель _____

А.В.Батури

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батурин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель -45)

Разделы	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Возраст учащихся (лет)	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Общая физическая подготовка	180	236	210	200	168	160	160	144
Специальная физическая подготовка	24	39	50	130	146	189	223	261
Техническая подготовка	40	53	64	152	158	189	223	269
Тактическая, морально-волевая, психологическая подготовка	-	2	4	2	4	10	18	20
Участие в соревнованиях, контрольные испытания	10	12	12	20	24	30	34	40
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	6	6	12	14	20	24	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	10	14	20
Теоретическая подготовка	10	12	14	20	20	22	24	26
Итого часов	270	360	360	540	540	630	720	810

Старший тренер-преподаватель _____ А.Е.Куницын

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДЮСШ
г.Сосновоборска
А.В.Батурин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»
на 2018-2019 учебный год
(количество учебных недель -39)

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа	
		6 час	3 часа
	Недельная нагрузка	6 час	3 часа
1	Общая физическая подготовка	162	88
2	Специальная физическая подготовка	20	8
3	Техническая подготовка	30	8
4	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	8	4
5	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	4
6	Теоретическая подготовка	10	5
	Всего часов в год	234	117

Старший тренер-преподаватель _____ *Куз* _____ А.Е.Куницын

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО ДЮСШ
 г.Сосновоборска
 А.В.Батурин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 программы спортивной подготовки
 «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
 на 2018-2019 учебный год
 (количество учебных недель - 52)

Разделы	Этапы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации			Весь период
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Недельная нагрузка	6час	8час	8час	12час	12час	16час	18час	20час	24час
Общая физическая подготовка	210	265	245	240	204	210	236	209	212
Специальная физическая подготовка	37	56	60	155	162	256	290	343	386
Техническая подготовка	46	62	70	160	180	250	280	312	374
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	16	25	26	49	54	75	84	124	200
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	8	15	20	24	41	46	52	76
Итого часов	312	416	416	624	624	832	936	1040	1248

Старший тренер-преподаватель _____

А.Е.Куницын

