

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУДО «ДЮСШ №12»

№ п/п	Содержание учебного материала	<i>Общеразвивающая программа (СОЭ)</i>	<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>			<i>Тренировочный этап (ТЭ)</i>				
			<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
	Количество недель	<u>36 недель</u>	<u>Предпрофессиональная программа – 46 недель</u>							
	Нагрузка (часов в неделю)	6	6	7	7	9	9	12	12	12
1	Теоретическая подготовка	10	27	32	32	41	41	55	55	55
2	Общая физическая подготовка	66	63	52	52	50	50	59	59	59
3	Специальная физическая подготовка	16	27	48	48	75	75	109	109	109
4	Техническая подготовка	55	83	90	90	93	93	112	112	112
5	Технико-тактическая подготовка	19	32	47	40	64	64	96	96	96
6	Приёмные и переводные тестирование, аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	8
7	Учебные и тренировочные игры	14	20	33	26	40	40	55	55	55
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	4	15	15	25	25	25
9	Инструкторская и судейская практика	8	-	-	-	12	12	20	20	20
10	Восстановительные мероприятия, мед. обследование	справка	справка	справка	справка	8	8	8	8	8
11	Другие виды спорта	20	20	10	10	8	8	5	5	5
12	<i>Самостоятельная работа в т.ч. по индивидуальным планам, на каникулах</i>	-	до 27	до 32	до 32	до 41	до 41	до 55	до 55	до 55
Всего часов:		216	276	322	322	414	414	552	552	552

РАССМОТРЕНО
 На заседание педагогического совета
 Протокол №6 от 10.01.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУДО «ДЮСШ №12»
 _____ А.П. Степанов
 Приказ №11-од от 10.01.2018 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУДО «ДЮСШ №12»

№ п/п	Содержание учебного материала	<u>Этап начальной подготовки (ЭНП)</u>			<u>Тренировочный этап (ТЭ)</u>				
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
	Количество недель	<u>Программа спортивной подготовки – 52 недели</u>							
	Нагрузка (часов в неделю)	6	7	7	9	9	12	12	12
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	41	41	64	64	85	85	85
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	45	55	55	78	78	98	98	98
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	28	28	49	49	70	70	70
4	Техническая подготовка (ТП)	123	132	132	142	142	125	125	125
5	Технико-тактическая подготовка (интегральная)	73	80	80	101	101	212	212	212
6	Приёмные и переводные тестирование, аттестация	4	6	6	6	6	6	6	6
7	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	20	22	22	28	28	28	28	28
8	<i>Самостоятельная работа, в т.ч. по индивидуальным планам, на каникулах</i>	<i>до 32</i>	<i>до 36</i>	<i>до 36</i>	<i>до 46</i>	<i>до 46</i>	<i>до 64</i>	<i>до 64</i>	<i>до 64</i>
	Всего часов:	312	364	364	468	468	624	624	624

Зам. директора

Д.В. Шамаев