

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
 Протокол №1 от 27.08.2018г



ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по образовательным программам МБОУДО «ДЮСШ №12»

№ п/п	Содержание учебного материала	По обобщающей программе (СОЭ)	Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап (ТЭ)				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
	Количество недель	36 недель	По предпрофессиональной программе – 46 недель							
	Нагрузка (часов в неделю)	6	6	7	7	9	9	9	12	12
1	Теоретическая подготовка	10	27	32	32	41	41	41	55	55
2	Общая физическая подготовка	66	63	52	52	50	50	50	59	59
3	Специальная физическая подготовка	16	27	48	48	75	75	75	109	109
4	Техническая подготовка	55	83	90	90	93	93	93	112	112
5	Технико-тактическая подготовка	19	32	47	40	64	64	64	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	40	55	55
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	4	15	15	15	25	25
9	Инструкторская и судейская практика	8	-	-	-	12	12	12	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	8	5	5
12	Самостоятельная работа в т.ч. по индивидуальным планам, на каникулах	-	до 27	до 32	до 32	до 41	до 41	до 41	до 55	до 55
Всего часов :		216	276	322	322	414	414	414	552	552

Зам.директора

Д.В.Шамаев

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2018г



ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программе спортивной подготовки МБОУДО «ДЮСШ №12»

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

Зам.директора

Д.В.Шамаев