

Утверждаю
Директор МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
Е.И.Соболевская
Приказ № 4 «15» 03 2020 г.

Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» по годам обучения*
тренировочного процесса общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта
БАСКЕТБОЛ

№	Виды подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
		г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)
1	Теория	17	17	17
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	17	17	17
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	11	11
4	Техническая подготовка	56	56	56
5	Тактическая подготовка	35	35	35
6	Приемные и переводные нормативы	2	2	2
7	Участие в соревнованиях	6	6	6
	Всего часов (36 недель)	144	144	144

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта БОКС**

№	Виды подготовки	СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3
		г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (9ч.)	г. о. (9ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (18ч.)
1	Теория	10	10	10	6	6	6	9	9	8
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	48	48	170	243	243	237	237	235
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	30	30	65	94	94	144	144	252
4	Технико-тактическая подготовка	48	48	48	65	117	117	169	169	346
5	Психологическая подготовка	-	-	-	6	8	8	22	22	20
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	12	12	19
7	Приемные и переводные нормативы	4	4	4						
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	-	-	-	19	19	37
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	12	12	19
	Всего часов	144	144	144	312	468	468	624	624	936
	Всего недель	36 недель			52 недели					

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» по годам обучения
тренировочного процесса общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ**

№	Виды подготовки	СОГ-1 г. о. (4ч.)	СОГ-2 г. о. (4ч.)	СОГ-3 г. о. (4ч.)
1	Теория	7	7	7
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	70	70
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10
4	Техническая подготовка	35	35	35
5	Тактическая подготовка	10	10	10
9	Приемные и переводные нормативы	4	4	4
10	Участие в соревнованиях	8	8	8
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Всего часов (36 недель)	144	144	144

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта ДЗЮДО**

№	Виды подготовки	СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	ГНП- 4	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4	УТГ- 5
		г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (5ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (18ч.)	г. о. (18ч.)
1	Теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18	10	12	12	12	31	31	37	37	37
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	63	63	63	143	152	152	152	160	160	178	178	178
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	22	22	22	121	121	207	207	207
4	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	94	120	120	120	268	268	439	439	439
5	Игровая подготовка	16	16	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	9	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	3	3	3	2	4	4	4	29	29	55	55	55
9	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	1	2	2	2	16	16	20	20	20
	Всего часов	144	144	144	260	312	312	312	624	624	936	936	936
	Всего недель	36 недель			52 недели								

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(бег на короткие дистанции)**

№	Виды подготовки	СОГ- 1 г. о. (4ч.)	СОГ- 2 г. о. (4ч.)	СОГ- 3 г. о. (4ч.)	ГНП- 1 г. о. (6ч.)	ГНП- 2 г. о. (6ч.)	ГНП- 3 г. о. (6ч.)	УТГ- 1 г. о. (9ч.)	УТГ- 2 г. о. (9ч.)	УТГ- 3 г. о. (12ч.)	УТГ- 4 г. о. (12 ч.)	УТГ- 5 г. о. (12ч.)
1	Теория	5	5	5	5	5	5	12	12	14	14	14
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	85	85	85	174	157	157	140	140	125	125	125
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	25	25	25	59	66	66	115	115	168	168	168
4	Техническая подготовка	16	16	16	47	50	50	110	110	163	163	163
5	Тактическая подготовка	5	5	5	10	10	10	20	20	33	33	33
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				7	7	7	19	19	32	32	32
7	Приемные и переводные нормативы	4	4	4								
8	Участие в соревнованиях (прикидки)	4	4	4	-	7	7	19	19	41	41	41
9	Инструкторская и судейская практика				-	-	-	19	19	32	32	32
10	Психологическая подготовка				10	10	10	14	14	16	16	16
	Всего часов	144	144	144	312	312	312	468	468	624	624	624
	Всего недель	36 недель			52 недели							

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» по годам обучения
тренировочного процесса по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

№	Виды подготовки	ГНП-1 г. о. (6 ч.)	ГНП-2 г. о. (9 ч.)	УТГ-1 г. о. (12 ч.)	УТГ-2 г. о. (12 ч.)	УТГ-3 г. о. (16 ч.)	УТГ-4 г. о. (16 ч.)	УТГ-5 г. о. (16 ч.)
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	106	140	138	138	183	183	183
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	93	137	137	183	183	183
3	Техническая подготовка	110	164	187	187	250	250	250
4	Тактическая, теоретическая подготовка	26	47	106	106	142	142	142
5	Участие в спортивных соревнованиях	12	24	56	56	74	74	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов (52 недели)	312	468	624	624	832	832	832

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» по годам обучения
тренировочного процесса общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта ОФП**

№	Виды подготовки	СОГ- 1 г. о. (4 ч.)	СОГ- 2 г. о. (4 ч.)	СОГ- 3 г. о. (4 ч.)
1	Теория	4	4	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	87	87	87
3	Спортивные подвижные игры	49	49	49
4	Контрольные испытания	4	4	4
	Всего часов (36 недель)	144	144	144

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса общеобразовательной общеразвивающей программы по виду
спорта ПЛАВАНИЕ**

№	Виды подготовки	СОГ- 1 г. о. (4ч.)	СОГ- 2 г. о. (4ч.)	СОГ- 3 г. о. (4ч.)
1	Теория	5	5	5
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	75	75	75
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20
4	Техническая подготовка	31	31	31
5	Тактическая подготовка	5	5	5
6	Приемные и переводные нормативы	4	4	4
7	Участие в соревнованиях (прикидки)	4	4	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9	Психологическая подготовка	-	-	-
	Всего часов	144	144	144
	Всего недель	36 недель		

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта САМБО**

№	Виды подготовки	СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	ГНП- 1	ГНП- 2	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4
		г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	1 г. о. (6ч.)	г. о. (9ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (12ч.)	г. о. (18ч.)	г. о. (18 ч.)
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	12	19	25	25	37	37
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	63	63	63	154	220	268	268	394	394
3	Специальная-физическая подготовка (СФП)	10	10	10	-					
4	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	140	201	281	281	421	421
5	Психологическая подготовка	9	9	9	6	14	25	25	37	37
6	Игровая подготовка	16	16	16	-					
7	Восстановительные мероприятия	9	9	9	-					
8	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	-					
9	Участие в соревнованиях	3	3	3	-	10	20	20	40	40
10	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	-	4	5	5	7	7
	Всего часов	144	144	144	312	468	624	624	936	936
	Всего недель	36 недель			52 недели					

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ**

№	Виды подготовки	СОГ- 1 г. о. (4ч.)	СОГ- 2 г. о. (4ч.)	СОГ- 3 г. о. (4ч.)	ГНП- 1 г. о. (10ч.)	ГНП- 2 г. о. (14ч.)	ГНП- 3 г. о. (14ч.)	УТГ- 1 г. о. (18ч.)	УТГ- 2 г. о. (18ч.)	УТГ- 3 г. о. (22ч.)	УТГ- 4 г. о. (22ч.)	УТГ- 5 г. о. (22ч.)
1	Теория	5	5	5	5	5	5	7	7	10	10	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	42	42	167	196	196	187	187	137	137	137
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	21	21	94	145	145	187	187	229	229	229
4	Техническая подготовка	65	65	65	234	350	350	487	487	652	652	652
	Тактическая подготовка	5	5	5	6	10	10	16	16	22	22	22
5	Психологическая подготовка				4	7	7	10	10	14	14	14
6	Приемные и переводные нормативы	4	4	4								
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	7	10	10	32	32	60	60	60
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	5	5	10	10	20	20	20
	Всего часов	144	144	144	520	728	728	936	936	1144	1144	1144
	Всего недель	36 недель			52 недели							

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» по годам обучения
тренировочного процесса по виду спорта ФУТБОЛ**

№	Виды подготовки	СОГ- 1 г. о. (4 ч.)	СОГ- 2 г. о. (4 ч.)	СОГ- 3 г. о. (4 ч.)	ГНП- 1 г. о. (6 ч.)	ГНП- 2 г. о. (9 ч.)	ГНП- 3 г. о. (9 ч.)	УТГ- 1 г. о. (12 ч.)	УТГ- 2 г. о. (12 ч.)	УТГ- 3 г. о. (16 ч.)	УТГ- 4 г. о. (16 ч.)	УТГ- 5 г. о. (16 ч.)
1	Теория	7	7	7	-	2	2	7	7	15	15	15
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	60	64	149	221	221	225	225	142	142	142
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	18	23	-	-	-	57	57	300	300	300
4	Техническая подготовка	35	35	20	149	220	220	225	225	164	164	164
5	Тактическая подготовка	10	10	14	-	3	3	30	30	60	60	60
	Приемные и переводные нормативы	4	4	4								
6	Участие в соревнованиях	8	10	12	-	-	-	25	25	50	50	50
7	Психологическая подготовка				-	2	2	10	10	17	17	17
8	Инструкторская и судейская практика				-	-	-	13	13	25	25	25
9	Медицинские и медико-биологические мероприятия				7	7	7	13	13	17	17	17
10	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				7	13	13	19	19	42	42	42
	Всего часов	144	144	144	312	468	468	624	624	832	832	832
	Всего недель	36 недель			52 недели							

**Учебный план МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ»
по годам обучения тренировочного процесса по виду спорта ТХЭКВОНДО**

№	Виды подготовки	СОГ- 1	СОГ- 2	СОГ- 3	ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4
		г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	г. о. (4ч.)	1 г. о. (5ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (6ч.)	г. о. (10ч.)	г. о. (10ч.)	г. о. (18ч.)	г. о. (18 ч.)
1	Теория	12	12	12	6	9	9	10	10	9	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	56	56	120	140	140	213	213	244	244
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	36	56	47	59	59	126	126	289	289
4	Техническая, тактическая подготовка	28	28	28	62	72	72	130	130	336	336
5	Психологическая подготовка	-	-	-	10	10	10	10	10	10	10
6	Входящая диагностика, контрольные нормативы	4	4	4							
7	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	13	19	19	26	26	38	38
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	3	3	5	5	10	10
	Всего часов	144	144	144	260	312	312	520	520	936	936
	Всего недель	36 недель			52 недели						