

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**Годовой учебный план  
МАУДО «Киришская детско-юношеская спортивная школа»  
на 2018 – 2019 учебный год**

Годовой учебный план МАУДО «Киришская ДЮСШ» на 2018-2019 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012 года № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта;

- Уставом Учреждения (Утверждён постановлением администрации муниципального образования Киришский муниципальный район Ленинградской области от 10.04.2017 г. № 772;
- Инструкциями № 9, 10, 11, 12, 41, 43 по охране труда при проведении учебных занятий по видам спорта: дзюдо, спортивной аэробике, лёгкой атлетике, спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол), боксу, художественной гимнастике;
- Инструкцией № 15 по охране труда при проведении спортивных соревнований;
- Инструкцией № 19 по пожарной безопасности;
- Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.

Учебный год начинается 1 сентября 2018 года, возраст обучающихся с 5 до 18 лет, продолжительность учебного года в соответствии с календарным учебным графиком. Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп по видам спорта устанавливается с учётом техники безопасности в соответствии с видом спорта на каждом этапе подготовки и периода обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период), начальной подготовки (3 года) и учебно – тренировочный этап (5 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Лицензией по:

- дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта: дзюдо, баскетбол, спортивная аэробика, бокс, художественная гимнастика;
- дополнительным общеразвивающими программам физкультурно-спортивной направленности по дзюдо, спортивной аэробике, баскетболу, волейболу, футболу, лёгкой атлетике, боксу, художественной гимнастике.

- Дзюдо ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе;
- Спортивная аэробика ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе;
- Баскетбол ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе;
- Художественная гимнастика ведётся на 2-х этапах обучения — спортивно-оздоровительном, начальной подготовке;
- Бокс ведётся на 2-х этапах обучения — спортивно-оздоровительном, начальной подготовке;
- Волейбол - на спортивно-оздоровительном этапе;
- Футбол - на спортивно-оздоровительном этапе;
- Лёгкая атлетика - на спортивно-оздоровительном этапе;

Годовой учебный план разрабатывается из расчета 37 и 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы, на базах городских и сельских школ и МДОУ, ДК д. Пчева, МАУДО «МУК», (в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах). С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** – учебно – тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – до 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** – учебно – тренировочный процесс происходит в группах НП -1г. об. - 6 часов недельной нагрузки, НП -2, 3 г. об. – 8 часов недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

#### **Основные виды содержания спортивной подготовки.**

##### **1. Физическая подготовка включает:**

- **Общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;

- **Специальную физическую подготовку (СФП)**, направленную на развитие специальных физических качеств.
- 2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
- 3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
- 4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- 5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
- 6. **Учебные нормативы (тесты)** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
- 7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- 8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
- 9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### Распределение учебной нагрузки по отделениям на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Наименование дисциплин (видов спорта)	Учебная нагрузка на этапах подготовки (количество часов в неделю)													
		Спортивно-оздоровительный этап						Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					
		37 нед. 3 часа	44 нед. 3 часа	37 нед. 4 часа	37 нед. 5 час.	37 нед. 6 час.	44 нед. 4 часа	44 нед. 6 час	НП-1 г. об. 44 нед 6 час.	НП-2,3 г. об. 44 нед. 8 час.	УТГ-1 г. об. 44 нед. 12 час.	УТГ-2 г. об. 44 нед. 12 час.	УТГ-3 г. об. 44 нед. 14 час.	УТГ-4 г. об. 44 нед. 16 час.	УТГ-5 г. об. 44 нед. 18 час.
1	Дзюдо					1		4	2	2	1	2	1	1	
2	Спортивная аэробика	10	3							1	2				
3	Баскетбол			2	2			2	1	2			1		
4	Волейбол			2	2										
5	Лёгкая атлетика	9													
6	Футбол			1	1	1	3	3							
7	Бокс					2		4	1						
8	Художественная гимнастика							4	1						
	<b>Итого часов в год</b>	<b>111</b>	<b>132</b>	<b>148</b>	<b>185</b>	<b>222</b>	<b>176</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>	<b>792</b>

Всего 74 группы

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2017 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Волейбол»  
на 37 учебных недель

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	
		1-9 г. о.	1-9 г. о.
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	6	7
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	55	75
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	22	26
<b>4.</b>	Техническая подготовка	32	38
<b>5.</b>	Тактическая подготовка	22	25
<b>6.</b>	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	7	8
<b>7.</b>	Учебные нормативы (тесты)	4	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>148</b>	<b>185</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Футбол»  
на 44 учебные недели по 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.		
		1 год	2 год	3-10 год
1	<b>Теория</b>	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	<b>152</b>	<b>150</b>	<b>148</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
4	Техническая подготовка	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
5	Тактическая подготовка	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
6	Учебные и тренировочные игры	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
7	Учебные нормативы (тесты)	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Футбол»  
на 37 учебных недель

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ	СОГ	СОГ
	<b>Количество часов в неделю</b>	4	5	6
1	Теория	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	<b>57</b>	<b>82</b>	<b>108</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
4	Техническая подготовка	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>38</b>
5	Тактическая подготовка	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>25</b>
6	Учебные и тренировочные игры	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
7	Учебные нормативы (тесты)	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>148</b>	<b>185</b>	<b>222</b>



Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Лёгкая атлетика»  
(для учащихся на базах МДОУ)

№ п/п	Содержание занятий	СОГ-1, 2 год обучения 37 нед. 3 часа в неделю
1	Теоретическая подготовка	1
2	Основные виды движений	30
3	Общеразвивающие и строевые упражнения	14
4	Подвижные игры и игры-эстафеты	46
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15
6	Учебные нормативы (тесты)	5
итого		111

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
групп отделения «Спортивная аэробика»  
(для учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе  
на базе МОУ «Киришская СОШ № 3»)  
на 44 учебные недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки	
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный
	3-й год	1-й год
Теоретическая подготовка	20	27
Общefизическая подготовка	100	114
Специальная физическая подготовка	50	88
Акробатика	32	40
Хореография	54	60
Техническая подготовка	78	159
Учебные нормативы (тесты)	10	14
Инструкторская и судейская практика	-	8
Медицинское обследование	4	8
Восстановительные мероприятия	4	10
Часов в неделю	<b>8</b>	<b>12</b>
Общее количество часов	<b>352</b>	<b>528</b>
Участие в соревнованиях (количество)	3-4	5-8

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Спортивная аэробика»  
(для учащихся на базах дошкольных учреждений)

№	Базовый компонент	6-7 лет/37 недель	6-7 лет/44 недели
1	Общая физическая подготовка	15	18
2	Музыкальные композиции по типу детской аэробики	12	15
3	Образно-ролевые композиции	12	15
4	Танцевальные композиции	12	15
5	Музыкальные игры	12	15
6	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, лента)	12	15
7	Подвижные игры	30	33
8	Учебные нормативы (тесты)	3	3
9	Теоретические сведения	3	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>111</b>	<b>132</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
групп отделения «Дзюдо»  
(для учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе)  
на 44 учебные недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП			УТГ			
		1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	4 г. о.
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка (в т. ч. другие виды спорта и подвижные игры)	96	100	100	114	114	120	125
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (в т. ч. избранный вид спорта)	38	50	50	88	88	100	134
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка (в т. ч. избранный вид спорта)	92	126	126	200	200	220	230
<b>4.</b>	Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	31	36
<b>5.</b>	Учебные нормативы (тесты)	6	10	10	14	14	14	16
<b>6.</b>	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	10	10	16	22
<b>7.</b>	Восстановительные мероприятия	-	10	10	24	24	38	44
<b>8.</b>	Медицинское обследование	4	8	8	10	10	12	12
<b>9.</b>	Психологическая подготовка	8	10	10	15	15	30	35
<b>10.</b>	Соревновательная подготовка	4	16	16	26	26	35	50
	<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
групп отделения «Дзюдо»  
(для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе)  
на 44 учебные недели

№	Тема	Количество часов			
		I год обуче ния	II год обуче ния	III год обуче ния	IV год обуче ния
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23
3.	Технико-тактическая подготовка	70	70	70	70
4.	Теоретическая подготовка	11	11	11	11
5.	Учебные нормативы (тесты)	6	6	6	6
6.	Медицинское обследование	2	2	2	2
7.	Морально-нравственная подготовка	6	6	6	6
8.	Соревновательная подготовка	4	4	4	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>222</b>	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
групп отделения «Баскетбол»  
(для учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе)  
на 44 учебные недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП		УТГ
		1 г. о.	3 г. о.	3 г. о.
	Количество часов в неделю	6	8	14
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	14	20	32
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	90	93	81
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	40	50	102
<b>4.</b>	Техническая подготовка	70	80	120
<b>5.</b>	Тактическая подготовка	18	40	80
<b>6.</b>	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	22	51	115
<b>7.</b>	Инструкторская и судейская практика			26
<b>8.</b>	Учебные нормативы (тесты)	6	10	20
<b>9.</b>	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	8	42
	<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>616</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Бокс»

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	
		37 недель	44 недели
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	8	8
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	116	152
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	24	26
<b>4.</b>	Техническая подготовка	36	38
<b>5.</b>	Тактическая подготовка	24	25
<b>6.</b>	Интегральная подготовка (спарринги)	8	9
<b>7.</b>	Учебные нормативы (тесты)	6	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>222</b>	<b>264</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Баскетбол»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ		
		37 недель	37 недель	44 недели
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	6	7	8
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	50	79	152
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	22	24	26
<b>4.</b>	Техническая подготовка	34	36	38
<b>5.</b>	Тактическая подготовка	22	24	25
<b>6.</b>	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	8	9	9
<b>7.</b>	Учебные нормативы (тесты)	6	6	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>148</b>	<b>185</b>	<b>264</b>



Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
спортивно-оздоровительных групп отделения «Художественная гимнастика»  
на 44 учебные недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ		
		5-10 лет группы спортивно- оздоровитель ной (предваритель ной) подготовки	11-15 лет группы спортивно- оздоровитель ной специализац ии	16-18 лет группы углублённой (специализир ованной) подготовки
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	8	8	8
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	90	80	80
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	80	85	85
<b>4.</b>	Техническая подготовка	80	85	85
<b>5.</b>	Учебные нормативы (тесты)	6	6	6
<b>6.</b>	Участие в соревнованиях	-	-	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
групп отделения «Бокс»  
(для учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе)  
**на 44 учебные недели**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		НП
		1 г. о.
	Количество часов в неделю	6
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	14
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	94
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	40
<b>4.</b>	Технико-тактическая подготовка	70
<b>5.</b>	Психологическая подготовка	18
<b>6.</b>	Учебные нормативы и участие в соревнованиях	22
<b>7.</b>	Инструкторская и судейская практика	
<b>8.</b>	Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 01 от 29.08.2018 г.

Утверждено  
Приказом от 31.08.2018 г. № 67  
Директор МАУДО  
«Киришская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В. К. Токарев

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения «Художественная гимнастика»  
(для учащихся по дополнительной предпрофессиональной программе)

**на 44 учебные недели**

Разделы спортивной подготовки	Этап подготовки
	Начальная подготовка
	1-й год
Теоретическая подготовка	12
Общefизическая подготовка	135
Специальная физическая подготовка	80
Техническая подготовка	25
Тактическая подготовка	-
Соревнования и учебные нормативы (тесты)	12
Восстановительные мероприятия	-
Часов в неделю	<b>6</b>
Общее количество часов	<b>264</b>