****

|  |
| --- |
| **приложение 1**УтверждаюДиректор МАУ ДО ЯДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е. Белоглазовприказ от \_\_\_\_\_\_2018г.№\_\_\_ |

 ***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***работы муниципального автономного учреждения***

***дополнительного образования «Ялуторовская***

***детско-юношеская спортивная школа» на 2018-2019 учебный год***

г. Ялуторовск

**Учебный план работы ЯДЮСШ на 2018-2019 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план МАУ ДО ЯДЮСШ на 2018-19 учебный год составлен в соответствии с:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273 - ФЗ;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14).
* Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «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 № 731 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
* Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Уставом Учреждения;
* Локальными актами Учреждения;
* Правовыми актами органов местного самоуправления

Учебный год начинается 1 сентября 2018 года, возраст обучающихся с 6 до 18 лет. Наполняемость учебных групп по видам спорта устанавливается в соответствии с муниципальным заданием учредителя, режимы образовательного процесса с учётом техники безопасности и в соответствии с видом спорта на каждом этапе подготовки и периода обучения, нормативов СанПин.

**Цель работы ДЮСШ:**

 Реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного воспитания, профессионального самоопределения.

**Задачи ДЮСШ:**

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- профилактика правонарушений и организация содержательного досуга детей;

- повышение качества дополнительных образовательных услуг;

- подготовка спортсменов для резерва сборных команд г. Ялуторовска.

**Приоритетные направления деятельности:**

* совершенствование форм, методов и способов образовательного процесса,
* усиление личностной направленности дополнительного образования,
* пропаганда здорового образа жизни, совершенствование системы работы спортивной школы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся,
* активизация деятельности по профилактике асоциального поведения.

**Ожидаемые результаты по итогам 2018-2019 учебного года:**

* сохранение контингента учащихся;
* увеличение доли разрядников по видам спорта;
* увеличение доли учащихся, принявших участие в соревнованиях различного уровня;
* сохранение традиций, сплачивающих коллектив;
* достижение физического и духовного совершенства учащихся.

 В своей деятельности школа руководствуется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Уставом.

**На 2018-2019 учебный год в ЯДЮСШ планируется тарифицировать, согласно предоставленным спискам и расписания тренеров-преподавателей:**

 **СОГ – 4 групп**

 **НП – 30 групп**

 **УТГ- 47**

 **СП- 1**

 **Итого: 82 групп**

С целью удовлетворения разнообразных запросов учащихся и их родителей в ЯДЮСШ реализуются:

- учебные программы по легкой атлетике, гиревому спорту, спортивной гимнастике, спортивной акробатике, каратэ, лыжным гонкам, футболу, волейболу, дзюдо, баскетболу, аэробике, пауэрлифтингу, шахматам, хоккею с шайбой, биатлону, тхэквондо, боксу;

Ежегодно два раза в год проводятся контрольно-переводные испытания в каждой группе.

 Детско-юношеская спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года. Учебный план составлен на 44 недели (программа спортивной подготовки по спортивной акробатике- 52 недель), который включает учебные занятия непосредственно в условиях работы ЯДЮСШ и в условиях оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе учреждения, досуговых площадок или по индивидуальным планам на период активного отдыха учащихся.

 Учебный план ЯДЮСШ разработан с учетом материально-технической базы, квалификации педагогических кадров, наличия дополнительных образовательных программ, а также исходя из основных уставных образовательных целей и задач.

Общий контингент учащихся на 2018-2019 учебный год составляет 1244 человека, это дети в возрасте от 6 до 18 лет, тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию занятий.

 На обучение по дополнительным общеразвивающим программам (СОГ) принимаются граждане 6-17 лет, которые не имеют медицинских противопоказаний к занятию спортом. Группы начальной подготовки (НП) комплектуются из числа учащихся образовательных учреждений, имеющих медицинский допуск к занятиям спортом, учебно-тренировочные группы (УТ), спортивной подготовки (СП) комплектуются из числа воспитанников ЯДЮСШ, прошедших соответствующий курс обучения и сдавших контрольно-переводные нормативы.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с общеобразовательными программами и программой спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Периодобучения | Наполняемость групп (чел.) мин/ мак. | Объем учебно- тренировочной нагрузки(час/нед) | Продолжительность.одногозанятия(академ. час) |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 15/ 30 | До 6 | 1-2 |
| Начальной подготовки | первый год | 15/ 30 | 6 | 1-2 |
|  | второй год | 12/30 | 8 | 1-2 |
|  | третий год | 12/30 | 8 | 1-2 |
| Учебно-тренировочный | первый год | 12/ 20 | 10 | 2-3 |
|  | второй год | 12/ 20 | 12 | 2-3 |
|  | третий год | 12/20 | 14 | 2-3 |
|  | четвертый год | 12/ 15 | 16 | до 4 |
|  | пятый год | 12/ 15 | 18 | до 4 |
| Спортивного совершенствования  | Весь период | 4/10 | 20 | до 4 |

Основными формами учебно-воспитательного процесса в группах являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
* пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

**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. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

5. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6.Соревнования**:** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7.Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ.

8.Медицинское обследование**:** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

9.**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи: разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-­спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение городской спартакиады школьников. Организация и проведение городских, участие в областных соревнованиях по видам спорта.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе. Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований. Обеспечение современной методической литературой. Изучение правил соревнований и изменений в них. Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории. Самообразование.

**Учебный план занятий** **на 2018-2019 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | вид спорта |  | Ступени обучения , количество учащихся | Кол-вочасов /нед./ | Кол-вочасов/мес/. | Кол-вочасов/год/ | кол-вогрупп | кол-воуч-ся | Место проведения занятий |
| СОГ | 1 НП | 2 НП | 3 НП | 1 УТГ | 2 УТГ | 3 УТГ | 4 УТГ | 5УТГ | Этап спорт.под-ки |
| 1 | Муравьев С.О. | хоккей |  |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  | 22 | 88 | 924 | 2 | 30 | С/к .им. Альфера |
| 2 | Ситникова Т.Ю.. | л/гонки |  |  | 15 |  |  | 15 | 12 |  |  |  | 34 | 136 | 1428 | 3 | 42 | Роща им. Дек-тов |
| 3 | Зеленин А.В. | пауэрлифт. |  |  | **15** | **15** |  | **15** |  |  |  |  | 28 | 112 | 1176 | 3 | 45 | С/К «Атлант» |
| 4 | Кондратенко С.В. | пауэрлифт. |  |  | **15** |  | **15/15** |  |  |  |  |  | 28 | 112 | 1176 | 3 | 45 | С/К « Атлант» |
| 5 | Зотов В.В. | футбол |  |  |  | **20** |  | **15** | **15** |  |  |  | 34 | 136 | 1428 | 3 | 50 | С/К « Атлант» |
| 6 | Блинов Д.Е | Футбол  |  |  | 15/15 |  | 15 |  |  |  |  |  | 26 | 104 | 1092 | 3 | 45 | С/К АтлантСОШ №2 |
| 7 | Поляков Д.А. | хоккей | 15/15 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 80 | 840 | 3 | 45 | С/К им. Альфера |
| 8 | Труфанова Е.В. | л/атлетика | 25 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 16 | 64 | 672 | 2 | 40 | СОШ №2 |
| 9 | Милютин К.С. | л/атлетика |  |  | **20** |  |  | **15** | **15** |  |  |  | 34 | 136 | 1428 | 3 | 50 | МСДЦ, СОШ №2 |
| 10 | Аверина И.Н. | с- гим-ка |  |  | **20** |  |  | 15 | 10 |  |  |  | 34 | 136 | 1428 | 3 | 45 | С/К «Атлант» |
| 11 | Плоскова Т.А. | акробат. |  |  |  | **20** |  | **16** |  |  |  | **10-трен.** | 40 | 160 | 1680 | 3 | 46 | С/К «Атлант» |
| 12 | Антипин Е.В. | каратэ |  |  | 15/15 |  | 15 |  |  |  |  |  | 26 | 104 | 1092 | 3 | 45 | МАОУ шк. №1,№2 |
| 13 | Поляков А.А. | хоккей |  |  | 15 |  | 15 |  | 15 |  |  |  | 32 | 128 | 1344 | 3 | 45 | С/к .им.В.Ф.Альфера |
| 14 | Вьючко В.И. | дзюдо |  |  | 15/15 |  |  |  | 15 |  |  |  | 30 | 120 | 1260 | 3 | 45 | МАУДО «ЯДЮСШ» |
| 15 | Степанов Е.Н. | хоккей |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 16 | 64 | 672 | 1 | 15 | С/к .им.В.Ф. Альфера |
| 16 | Савельев В.Н. | л/гонки |  |  | 15/15 |  | 10 |  |  |  |  |  | 26 | 104\\ | 1092 |  3 | 40 | МАУДО «ЯДЮСШ» |
| 17 | Снипич В.В. | л/гонки/биатлон |  |  | 15 |  | -/12 |  | 12 |  |  |  | 32 | 176 | 1848 | 3 | 39 | МАУДО «ЯДЮСШ» |
| 18 | Снигирев Д.И. | тхэквондо |  |  |  |  | 15 | 15 | 9 |  |  |  | 36 | 144 | 1512 | 3 | 39 | МАУДО «ЯДЮСШ» |
| 19 | Филатов А.А. | тхэквондо |  |  |  |  | 15 | 15 | 9 |  |  |  | 36 | 144 | 1512 | 3 | 39 | МАУДО « ЯДЮСШ» |
| 20 | Чагин С.Г. | гир.спорт |  |  | 15 |  | 15 | 15 |  |  |  |  | 30 | 120 | 1260 | 3 | 45 | С/К «Старт»СОШ №2.  |
| 21 | Ефимов Е.В. | гир.спорт |  |  | 15 |  | 15 | 12 |  |  |  |  | 30 | 120 | 1260 | 3 | 42 | С/К «Старт»СОШ №2. |
| 22 | Ушакова И.А. | л/гонки (инв. |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 32 | 336 | 1 | 12 | МАОУ школа №6 |
| 23 | Чикунов А.А. | футбол | 15/15 |  |  | **20** | **15** |  | **15** |  |  |  | 44 | 176 | 1848 | 5 | 80 | С/К «Атлант» |
| 24 | Омельяненко Н.С. | волейбол |  |  |  |  | 15/15 | 15 |  |  |  |  | 32 | 128 | 1344 | 3 | 45 | МСДЦ |
| 25 | Русаков Е.В. | бокс |  |  |  |  | 15/15 | 15 |  |  |  |  | 32 | 128 | 1344 | 3 | 45 | С/К Старт С/К Атлант |
| 26 | Мировалов Э.Т. | шахматы |  |  | 20 |  | 15 | 15 |  |  |  |  | 30 | 120 | 1260 | 3 | 50 | Шахматный клуб |
| 27 | Русаков О.Н. | л/атлетика |  |  |  |  | 15 |  | 15 |  |  |  | 24 | 96 | 1008 | 2 | 30 |  СОШ №2 |
| 28 | Усов Д.В. | каратэ |  |  | 15/15 |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 64 | 672 | 2 | 30 | МАОУ школа №1 |
| 29 | Васильченко В.И. | баскетбол |  |  | 15/15 |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 64 | 672 | 2 | 30 | СОШ №2 |
| 30 | Зуев Р.В. | волейбол |  |  | 15 |  | 15 | 15 |  |  |  |  | 30 | 120 |  1260 | 3 | 45 | С/К Атлант |
|  | **Всего:** |  | **85** |  | **387** | **75** | **292** | **208** | **157** | **15** |  | **10** |  **842** | **3368** | **35364** | **83** | **1244** |  |

План- график распределения учебных часов по легкой атлетике на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | 6 | - | 8 |  8 | 10 | 12 | 14 |   |  |
| Наполняемость (человек) | 25 | - | 20 | - | 15/15 | 15 | 15/15 | - | - |
| Теоретическая подготовка | 10 | - | 8 | - | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  | - |  |  |  | - | - |
| ОФП | 79 | - | 100 | - | 90 | 99 | 83 | - | - |
| СФП | 27 | - | 42 | - | 56 | 79 | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка | 104 |  | 145 |  | 205 | 244 | 317  |  |  |
| Психологическая подготовка | 8 |  | 10 |  | 9 | 10 | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 20 | - | 34 | - | 50 | 60 |  76 | - | - |
| Контрольные испытания | 3 | - | 3 | - | 4 | 4 | 4 | - | - |
|  Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 3 | - | 3 | - | 4 | 5 | 6 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 10 | - | 7 | - | 8 | 10 | 12 | - | - |
| Итого: | **264** | **-** | 352 | - | 440 | **528** | 616 | **-** | - |

План- график распределения учебных часов по гиревому спорту на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | - | - | 8 | - | 10 | 12 | - | - | - |
| Наполняемость (человек) | - | - | 15/15 | - | 15/15 | 15/15 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | 8 | - | 10 | 12 | - | - | - |
| Практическая подготовка: | - | - |  | - |  |  | - | - | - |
| ОФП | - | - | 100 | - | 90 | 99 | - | - | - |
| СФП | - | - | 42 | - | 56 | 79 | - | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка | - | - | 145 | - | 205 | 244 | - | - | - |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 | 10 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | - | - | 34 | - | 50 | 60 | - | - | - |
| Контрольные испытания | - | - | 3 | - | 4 | 4 | - | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры | - | - | 7 | - | 8 | 10 | - | - | - |
| Итого: | - | - | 352 | - | 440 | 528 | - | - |  |

План- график распределения учебных часов по лыжным гонкам на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
|  |  | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | - | - | 8 | - | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Наполняемость (человек) | **-** | - | 15/15/15/15/ | - | 10 | 15 | 12/12 | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | 8 | - | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Практическая подготовка | - | - |  | - |  |  |  | - | - |
| ОФП | - | - | 100 | - | 90 | 99 | 83 | - | - |
| СФП | - | - | 42 | - | 56 | 79 | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  | 205 | 244 | 317 |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 | 10 | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях | - | - | 34 | - | 50 | 60 |  76 | - | - |
| Контрольные испытания | - | - | 3 | - | 4 | 4 |  4 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры | - | - | 7 | - | 8 | 10 | 12 | - | - |
| Итого: | - | - | 352 | **-** | 440 | 528 | 616 | - | - |

План- график распределения учебных часов по биатлону на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - |
| Наполняемость (человек) | **-** | - | **-** | - | 12 | **-** | **-** | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | **-** | - | 10 | **-** | **-** | - | - |
| Практическая подготовка | - | - | **-** | - |  | **-** | **-** | - | - |
| ОФП | - | - | **-** | - | 90 | **-** | **-** | - | - |
| СФП | - | - | **-** | - |  56 | **-** | **-** | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  |  |  | 205 |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | - | - | **-** | - | 50 | **-** | **-** | - | - |
| Контрольные испытания | - | - | **-** | - | 8 | **-** | **-** | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры | - | - | **-** | - | 8 | **-** | **-** | - | - |
| Итого: | - | - | **-** | - | **440** | **-** | **-** | - | - |

План- график распределения учебных часов по пауэрлифтингу на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | - | - | 8 | 8 | 10 | 12 |  | - | - |
| Наполняемость (человек) | **-** | - | 15/15 | 15 | 15/15 | 15 |  | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | 8 | - | 10 | 12 |  | - | - |
| Практическая подготовка | - | - |  | - |  |  |  | - | - |
| ОФП | - | - | 100 | - | 90 | 99 |  | - | - |
| СФП | - | - | 42 | - | 56 | 79 |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  | 205 | 244 |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 | 10 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | - | - | 34 | - | 50 | 60 |  | - | - |
| Контрольные испытания | - | - | 3 | - | 4 | 4 |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры | - | - | 7 | - | 8 | 10 |  | - | - |
| Итого: | - | - | **352** | **-** | 440 | 528 |  | - | - |

План- график распределения учебных часов по футболу на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  6 | - | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Наполняемость (человек) |  30 | - | 15/15 | 20/20 | 15/15 | 15 | 15/15 | - | - |
| Теоретическая подготовка |  10 | - | 8 |  8 | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Практическая подготовка |   | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  79 | - | 100 |  100 | 90 | 99 | 83 | - | - |
| СФП |  27 | - | 42 |  42 | 56 | 79 | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  104 |  | 145 |  145 | 205 | 244 | 317 |  |  |
| Психологическая подготовка |  8 |  | 10 |  10 | 9 | 10 | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  3 |  | 3 |  3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях |  20 | - | 34 |  34 | 50 | 60 |  76 | - | - |
| Контрольные испытания |  3 | - | 3 |  3 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  10 | - | 7 |  7 | 8 | 10 | 12 | - | - |
| Итого: |  **264** | - | **352** |  **352** | 440 | 528 | 616 | - | - |

План- график распределения учебных часов по спортивной гимнастике на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 |  |  | 12 | 14 | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15/15 |  |  | 15 | 15/15 | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 |  |  | 12 | 14 | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 |  |  | 99 | 83 | - | - |
| СФП |  | - | 42 |  |  | 79 | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  |  | 244 | 317 |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  |  | 10 | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | 5 | 6 |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  |  | 5 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 |  |  | 60 |  76 | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 |  |  | 4 | 4 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 |  |  | 10 | 12 | - | - |
| Итого: |  | - | **352** |  |  | 528 | 616 | - | - |

План- график распределения учебных часов по спортивной акробатике на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | Этап с/п |
| Количество часов |  | - |  | 8 |  | 12 |  | - | 18 |
| Наполняемость (человек) |  | - |  | 20 |  | 16 |  | - | 10 |
| Теоретическая подготовка |  | - |  | 8 |  | 12 |  | - | 15 |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - |  |
| ОФП |  | - |  | 100 |  | 99 |  | - | 72 |
| СФП |  | - |  | 42 |  | 79 |  | - | 118 |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  |  | 145 |  | 244 |  |  | 427 |
| Психологическая подготовка |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 15 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 8 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  |  | 3 |  | 5 |  |  | 8 |
| Участие в соревнованиях |  | - |  | 34 |  | 60 |  | - | 106 |
| Контрольные испытания |  | - |  | 3 |  | 4 |  | - | 8 |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - |  | 7 |  | 10 |  | - | 15 |
| Итого: |  | - |  |  **352** |  | 528 |  | - | **792** |

План- график распределения учебных часов по каратэ на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 |  | 10 |  |  | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15/15/15/15 |  | 15 |  |  | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 |  | 10 |  |  | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 |  | 90 |  |  | - | - |
| СФП |  | - | 42 |  | 56 |  |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  | 205 |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 |  | 50 |  |  | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 |  | 4 |  |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 |  | 8 |  |  | - | - |
| Итого: |  | - | **352** |  | 440 |  |  | - | - |

План- график распределения учебных часов по дзюдо на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 |  |  |  | 14 | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15/15 |  |  |  | 15 | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 |  |  |  | 14 | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 |  |  |  | 83 | - | - |
| СФП |  | - | 42 |  |  |  | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  |  |  | 317 |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  |  |  | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  |  |  | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 |  |  |  |  76 | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 |  |  |  | 4 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 |  |  |  | 12 | - | - |
| Итого: |  | - | **352** |  |  |  | 616 | - | - |

План- график распределения учебных часов по хоккею на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год |  | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  10 | - | 8 |  | 10 |  | 14 |  16 | - |
| Наполняемость (человек) |  15/15 | - | 15/15/15 |  | 15 |  | 15/15 | 15 | - |
| Теоретическая подготовка |  10 | - | 8 |  | 10 |  | 14 |  15 | - |
| Практическая подготовка |   | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  79 | - | 100 |  | 90 |  | 83 |  77 | - |
| СФП |  27 | - | 42 |  | 56 |  |  86 |  104 | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  104 |  | 145 |  | 205 |  | 317 |  366 |  |
| Психологическая подготовка |  8 |  | 10 |  | 9 |  | 12 |  14 |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 |  | 6 |  7 |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  3 |  | 3 |  | 4 |  | 6 |  7 |  |
| Участие в соревнованиях |  20 | - | 34 |  | 50 |  |  76 |  94 | - |
| Контрольные испытания |  3 | - | 3 |  | 4 |  | 4 |  7 | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  10 | - | 7 |  | 8 |  | 12 |  13 | - |
| Итого: |  **264** | - | **352** |  | 440 |  | 616 |  **704** | - |

План- график распределения учебных часов по тхэквандо на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - |  |  | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - |  |  | 15/15 | 15/15 | 9/9 | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - |  |  | 10 | 12 | 14 | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - |  |  | 90 | 99 | 83 | - | - |
| СФП |  | - |  |  | 56 | 79 | 86 | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  |  |  | 205 | 244 | 317 |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 9 | 10 | 12 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - |  |  | 50 | 60 |  76 | - | - |
| Контрольные испытания |  | - |  |  | 4 | 4 | 4 | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - |  |  | 8 | 10 | 12 | - | - |
| Итого: |  | - |  |  | 440 | 528 | 616 | - | - |

План- график распределения учебных часов по волейболу на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15 |  | 15/15/15 | 15/15 |  | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 |  | 90 | 99 |  | - | - |
| СФП |  | - | 42 |  | 56 | 79 |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  | 205 | 244 |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 | 10 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 |  | 50 | 60 |  | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 |  | 4 | 4 |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 |  | 8 | 10 |  | - | - |
| Итого: |  | - | **352** |  | 440 | 528 |  | - | - |

План- график распределения учебных часов по боксу на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - |  |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - |  |  | 15/15 | 15 |  | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - |  |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - |  |  | 90 | 99 |  | - | - |
| СФП |  | - |  |  | 56 | 79 |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  |  |  | 205 | 244 |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 9 | 10 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - |  |  | 50 | 60 |  | - | - |
| Контрольные испытания |  | - |  |  | 4 | 4 |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - |  |  | 8 | 10 |  | - | - |
| Итого: |  | - |  |  | 440 | 528 |  | - | - |

План- график распределения учебных часов по шахматам на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15 |  |  15 | 15 |  | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 |  | 10 | 12 |  | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 |  | 90 | 99 |  | - | - |
| СФП |  | - | 42 |  | 56 | 79 |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 |  | 205 | 244 |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 |  | 9 | 10 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 |  | 4 | 5 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 |  | 50 | 60 |  | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 |  | 4 | 4 |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 |  | 8 | 10 |  | - | - |
| Итого: |  | - | **352** |  | 440 | 528 |  | - | - |

План- график распределения учебных часов по баскетболу на 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов |  | - | 8 | 8 |  |  |  | - | - |
| Наполняемость (человек) |  | - | 15 | 15 |  |  |  | - | - |
| Теоретическая подготовка |  | - | 8 | 8 |  |  |  | - | - |
| Практическая подготовка |  | - |  |  |  |  |  | - | - |
| ОФП |  | - | 100 | 100 |  |  |  | - | - |
| СФП |  | - | 42 | 42 |  |  |  | - | - |
| Техническо- тактическая подготовка |  |  | 145 | 145 |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  | - | 34 | 34 |  |  |  | - | - |
| Контрольные испытания |  | - | 3 | 3 |  |  |  | - | - |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | - | 7 | 7 |  |  |  | - | - |
| Итого: |  | - | **352** | **352** |  |  |  | - | - |

Согласовано:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чикунова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Огурцов