приложение 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ЯДЮСШ
_____ А.Е. Белоглазов
приказ от 28.02.2019г.№ 14/а

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

работы муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Ялуторовская детско-юношеская спортивная школа» на 2018-2019 учебный год (с изменениями от 09.01.2019 г., 29.01.2019г., 28.02. 2019 года)

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 "Санитарноэпидемиологические 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 – 5 групп

НП – 29 групп

УТГ- 49

Итого: 83 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, который включает учебные занятия непосредственно в условиях работы ЯДЮСШ и в условиях оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе учреждения, досуговых спортивных 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 1300 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:

Этап подготовки	Период обучения	Наполняемость групп (чел.) мин/ мак.	Объем учебно тренировочной нагрузки (час/нед)	Продолжительность одного занятия (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.

Комплектование учебных групп МАУДО «ЯДЮСШ» на 2018-2019 учебный год с 01 января 2019 года

Хоккей

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Степанов Евгений Николаевич	Высшее проф. Высшая								15			15	16
2	Поляков Александр Александрович	Высшее проф. Высшая			18		15		12				45	32
3	Поляков Даниил Александрович	Высшее. проф./не зак./ Б/категории	15	15	15								45	20
4	Муравьев Сергей Олегович	Сред.проф. Б/категории	15			15			15				45	28

Футбол

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Чикунов Антон Анатольевич	Высшее проф. Первая	30			20	15		20				85	38
2	Зотов Виталий Викторович	Высшее.проф. Первая				20		15	15				50	34

3	Блинов Дмитрий Евгенье-	Высшее проф. Первая			15/15		20						50	26
	вич													
4.	Павлов Александр Павлович	Среднее проф., Высшее непроф.	20		15		20						55	24

Волейбол

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Омельяненко Наталия Сергеевна	Высшее проф. Первая					15/20	15					50	32
2	Зуев Роман Витальевич	Высшее проф. Б/категории			15		20	15					50	30

Баскетбол

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Васильченко Виктор Иванович	Высшее проф. Высшая			15	15		15					45	28

Спортивная акробатика

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Плоскова Татьяна Александровна	Высшее проф. Высшая				20		16			10		46	38

Спортивная гимнастика

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Аверина Ирина Николаевна	Высшее проф. Высшая			20			15	10				45	34

Каратэ

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Усов Дмитрий Владимирович	Высшее проф. Б/категории			15/15								30	16
2	Антипин Евгений Владимирович	Сред. проф. Первая			15/15		15						45	26

Тхэквондо

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Филатов Андрей Александрович	Сред.проф. Первая					15	15	12				42	36
2	Снигирев Дмитрий Иванович	Сред.проф. Первая					15	15	12				42	36

Дзюдо

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Вьючко Виктор Иванович	Высшее Высшая			15		15		12				42	32

Бокс

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Русаков Евгений Викторович	Высшее проф. Первая					15/15	15					45	32

Гиревой спорт

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Чагин Сергей Григорьевич	Сред. проф. Высшая			15		20	15					50	30

Пауэрлифтинг

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Кондратенко Сергей Григорьевич	Высшее проф. Высшая			15		15/15						45	28
2	Зеленин Александр Владимирович	Высшее Первая			15	15		15					45	28

Шахматы

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Кол-во чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		

1	Мировалов Эдуард Тагирович	Высшее Первая			20		15	15					50	30

Лыжные гонки/ Биатлон

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Ситникова Татьяна Юрьевна	Высшее проф. Первая			15			15	12				42	34
2	Снипич Виталий Владимирович	Сред. проф. Первая			15		12 Биатлон		12				39	32
3	Ушакова Ирина Алексеевна (совместитель)	Высшее проф. Б/категории			12 Инвалиды								12	8

Легкая атлетика

№ п/п	Ф.И.О.	Образование Категория	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Спорт. под-ка	Колво чел.	Кол-во час/нед.
			6	6	8	8	10	12	14	16	18	18		
1	Милютин Константин Сергеевич	Высшее проф. Высшая			20			15	12				47	34
2	Русаков Олег Николаевич	Сред.проф. Первая					15		15				30	24
3	Труфанова Евгения Валерьевна	Высшее проф. Б/категории	20		15		15						50	24

4.	Огурцов Александр Николаевич	Высшее проф.					18						18	10
ИТОГО:			**100**	**15**	**345/12инв**	**90**	**345**	**211**	**157**	**15**	**10**	**-**	**1300**	

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	-	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	-		12	14	-	-
Наполняемость (человек)	-	-	15/15	-		15	12/12	-	-
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 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	8	10	12		-	-
Практическая подготовка	-	-						-	-
ОФП	-	-	100	100	90	99		-	-
СФП	-	-	42	42	56	79		-	-
Техническо- тактическая подготовка			145	145	205	244			
Психологическая подготовка			10	10	9	10			
Инструкторская и судейская практика					4	5			
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3	3	4	5			
Участие в соревнованиях	-	-	34	34	50	60		-	-
Контрольные испытания	-	-	3	3	4	4		-	-
Другие виды спорта и подвижные игры	-	-	7	7	8	10		-	-
Итого:	-	-	**352**	**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)	30/20	-	15/15/15	20/20	15/20/20	15	20/15	-	-
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)		-	20			15	10	-	-
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	5 год
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		10		14	-	-
Наполняемость (человек)		-	15		15		12	-	-
Теоретическая подготовка		-	8		10		14	-	-
Практическая подготовка		-						-	-
ОФП		-	100		90		83	-	-
СФП		-	42		56		86	-	-
Техническо- тактическая подготовка			145		205		317		
Психологическая подготовка			10		9		12		
Инструкторская и судейская практика					4		6		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3		4		6		
Участие в соревнованиях		-	34		50		76	-	-
Контрольные испытания		-	3		4		4	-	-
Другие виды спорта и подвижные игры		-	7		8		12	-	-
Итого:		-	**352**		**440**		**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	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов	6	6	8	8	10	-	14	16	-

Наполняемость (человек)	15/15	15	15/15	15	15		15/15	15	-
Теоретическая подготовка	10	10	8	8	10		14	15	-
Практическая подготовка								-	-
ОФП	79	79	100	100	90		83	77	-
СФП	27	27	42	42	56		86	104	-
Техническо- тактическая подготовка	104	104	145	145	205		317	366	
Психологическая подготовка	8	8	10	10	9		12	14	
Инструкторская и судейская практика					4		6	7	
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3	3	3	3	4		6	7	
Участие в соревнованиях	20	20	34	34	50		76	94	-
Контрольные испытания	3	3	3	3	4		4	7	-
Другие виды спорта и подвижные игры	10	10	7	7	8		12	13	-
Итого:	**264**	**264**	**352**	**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	12/12	-	-
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		15/20/20	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)		-	20		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		15		-	-
Теоретическая подготовка		-	8	8		12		-	-
Практическая подготовка		-						-	-
ОФП		-	100	100		99		-	-
СФП		-	42	42		79		-	-
Техническо- тактическая подготовка			145	145		244			
Психологическая подготовка			10	10		10			
Инструкторская и судейская практика						5			
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3	3		5			
Участие в соревнованиях		-	34	34		60		-	-
Контрольные испытания		-	3	3		4		-	-
Другие виды спорта и подвижные игры		-	7	7		10		-	-
Итого:		-	**352**	**352**		**528**		-	-

Согласовано:_____ Н.Н. Чикунова
_____ А.Н. Огурцов