

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (предпрофессиональная программа)

Разделы подготовки	НП (42 недели в год)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год (42 недели)	2-й год (42 недели)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)	3-й год (46 недель)	4-й год (46 недель)	5-й год (46 недель)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)	
	6 час. нед.	9 час. нед.	10 час. нед.	12 час. нед.	14 час нед.	16 час. нед.	18 час. нед	20 час. в нед.	22 час. в нед.	
	15 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.	
	23	18	23	28	45	36	41	46	50	
1. Теоретическая подготовка	58	85	110	121	135	147	174	230	253	
2. ОФП и СФП	91	170	211	271	335	390	422	460	506	
3. Избранный вид спорта	26	24	37	33	32	37	41	46	51	
4. Другие виды спорта и подвижные игры										
5. Техничко –тактическая и психологическая подготовка	28	43	51	72	84	103	125	120	132	
6. Самостоятельная работа обучающихся	26	38	28	27	13	23	25	18	20	
Общее количество часов (42 и 46 недель)	252	378	460	552	644	736	828	920	1012	
Предусмотрены часы по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.										

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол от 31.08.2017 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР

Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (программа спортивной подготовки)
по виду спорта дзюдо на 2017-2018 уч.год

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
	10 час. нед.	12 час. нед.	14 час. в нед.	16 час. нед.	18 час. нед.	20 час. в нед.	22 час. в нед.	28 час. в нед.	Без ограничений 32 час. в нед.
	12 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.	6 чел.	
1. ОФП	88	106	124	141	159	166	183	233	2 чел.
2.СФП	109	131	153	175	196	208	229	291	266
3.Технико-тактическая подготовка	239	287	335	383	431	489	538	684	400
4.Теоретическая подготовка	26	31	36	42	47	42	46	58	799
5.Контрольные испытания, Соревнования	37	44	51	58	66	88	97	124	8
6.Инструкторская и судейская практика	16	19	22	25	28	36	40	51	166
7. Восстановительные мероприятия	5	6	7	8	9	11	11	15	-
Общее количество часов (52 недели)	520	624	728	832	936	1040	1144	1456	25
									1664

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол от 31.08.2017 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

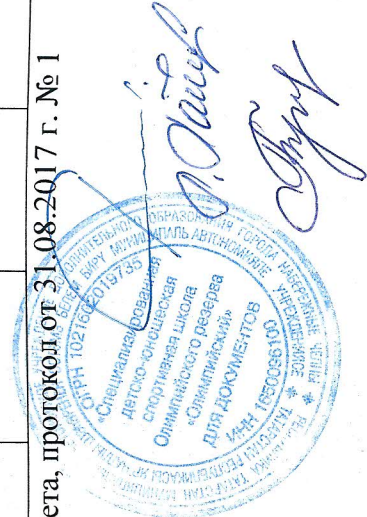
Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР

Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова



У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (предпрофессиональная программа)
по виду спорта бокс на 2017-2018 уч.г.

Разделы подготовки	НП (42 недели в год)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (46 недель в год)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год (42 недели)	2-й год (42 недели)	3-й год (42 недели)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)	3-й год (46 недель)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)
	6 час. нед.	9 час. нед.	9 час. нед.	12 час. нед.	14 час. нед.	16 час. нед.	24 час. в нед.	28 час. в нед.
	15 чел.	14 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.
1. Теоретическая подготовка	23	18	18	28	45	36	55	64
2. ОФП и СФП	58	85	85	121	135	147	221	284
3. Избранный вид спорта	91	170	170	171	335	390	585	657
4. Другие виды спорта и подвижные игры	26	24	24	33	32	37	55	64
5. Техничко –тактическая и психологическая подготовка	28	43	43	72	84	103	166	193
6. Самостоятельная работа обучающихся	26	38	38	27	13	23	22	26
Общее количество часов (42 и 46 недель)	252	378	378	552	644	736	1104	1288
Предусмотрены часы по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.								

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол от 31.08.2017 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР



Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (программа спортивной подготовки)
по виду спорта бокс на 2017-2018 уч.год

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	без ограничений
	12 час. нед.	14 час. нед.	16 час. в нед.	24 час. в нед.	28 час. в нед.	28 час. в нед.	32 час. в нед.
	12 чел.	10 чел.	10 чел.	6 чел.	5 чел.	4 чел.	3 чел.
1. ОФП	268	313	216	349	364	364	482
2.СФП	144	168	208	337	291	291	449
3.Технико-тактическая подготовка	156	182	317	399	553	553	529
4.Теоретическая и психологическая подготовка	25	29	33	25	44	44	28
5.Восстановительные мероприятия	6	7	16	50	87	87	63
6.Инструкторская и судейская практика	6	7	8	38	29	29	30
7. Участие в соревнованиях	19	22	34	50	88	88	83
Общее количество часов (52 недели)	624	728	832	1248	1456	1456	1664

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол от 31.08.2017 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР



Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова