

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФС Исполнительного комитета
г. Набережные Челны



Безрукова Н.Ш.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 47 от 05.09 2013 г.
Директор МАОУ ДЮД ДЮСШОР
«Олимпийский»



Касимов Р.Х.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Олимпийский» г.Набережные Челны
отделения дзюдо, бокса, спортивной акробатики, плавания

на 2013/2014 учебный год

Согласовано

Начальник орготдела

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Отделения дзюдо на 2013-2014 уч.год

Разделы подготовки	СОГ 6-7 л	СОГ	ГПП		Учебно-тренировочные группы					ГСС
			1-й год	2-й год	1-й год	2-й год		4-й год	5-й год	
	4 час. нед.	4 час. нед.	6 час. нед.	9 час. нед.	10 час. нед.	12 час. нед.		16 час. нед.	18 час. нед.	20 час. в нед.
	15 чел.	15 чел.	15 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.		10 чел.	10 чел.	8 чел.
1. Общая физическая подготовка	144	70	120	190	150	190		120	196	216
2. Специальная физическая подготовка	20	30	30	56	60	80		120	196	206
3. Техническая подготовка	30	78	100	110	120	130		200	163	198
4. Tактическая подготовка		10	30	36	42	56		111	100	110
5. Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	16		20	20	22
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	6	6	6	8	8	10		16	16	18
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка			10	18	24	42		60	60	70
8. Соревновательная подготовка	4	4	6	18	30	30		48	48	52
9. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	24	24		45	45	48
10. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	46	46		92	92	100
11. Медицинское обследование					Вне сетки часов					
Общее количество часов	208	208	312	468	520	624		832	936	1040
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	24*	24*	36*	48*	60*	72*		96*	108*	120*

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»



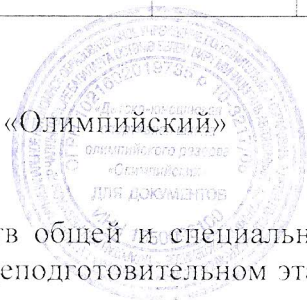
Р.Х.Касимов

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Отделения бокса на 2012-2013 уч.г.

Разделы подготовки	СОГ	ГНП		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	3-й год
	4 час. нед. 15 чел.	6 час. нед. 15 чел.	9 час. нед. 14 чел.	12 час. нед. 12 чел.	16 час. нед. 10 чел.
1. Общая физическая подготовка.	120	178	249	256	240
2. Специальная физическая подготовка	44	60	90	142	234
3. Техничко-тактическая подготовка	30	60	113	170	200
4. Теоретическая подготовка	6	6	6	22	24
5. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	4	4	4	6	12
6. Соревновательная подготовка	4	4	6	6	12
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	104
9. Медицинское обследование	Вне сетки часов				
Общее количество часов	208	312	468	624	832
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	24*	36*	54*	72*	96*

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»



Р.Х.Касимов

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Примерный учебный план для ДЮСШОР отделения акробатики на 2013-2014 учебный год

Содержание занятий		НП			УТГ				ГСС
		СОГ	1	2	1	2	3	5	2
		6 час.	6 час.	8/9час.	12час.	16час.	18час.	22час.	26час.
		15чел.	15чел.	12чел.	10чел.	10чел.	9чел.	7чел.	5чел.
Теоретическая подготовка		-	-	-	6	8	11	15	22
1	Общая физическая подготовка	80	137	157/156	172	168	139	110	100
2	Специальная физическая подготовка	36	61	103/104	113	116	139	146	172
3	Хореография (специальная двигательная подготовка)	34	42	44/52	120	127	130	156	176
4	Акробатические упражнения	48	52	92/134					
5	Избранный вид акробатики	-	-	-	175	362	387	594	741
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	16	14	18
7	Тактическая и психологическая подготовка	-	-	-	10	18	20	20	29
8	Приемные и переводные испытания	2	4	4/4	8	8	8	8	8
9	Испытания по учебной программе	2	4	3/4	4	6	6	6	6
10	Испытания по ОФП и СФП	2	5	6/4	6	9	12	8	10
11	Учебные соревнования	2	3	3/4	4	4	6	5	6
12	Контрольные соревнования	1	2	2/4	4	4	6	6	6
13	Основные соревнования	1	2	2/2	2	2	4	4	6
14	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	52	52	52
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312	312	416	624	832	936	1144	1352
<i>Примечание *Из общего количества часов, количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря</i>		24	36	54	72	96	108	132	156

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Принят решением заседания тренерского совета

Протокол № 1 от «2» сентября 2013г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

Старший тренер

Л.А. Коробкова

