Принят на заседании «Утверждаю»

тренерско-педагогического Директор МКУДО "ПРДЮСШ"

совета

Протокол № 3 от 3.09.2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов

 Приказ № 22 от 04.09.2015 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Муниципального казённого учреждения дополнительного образования**

**«Прикубанская районная детско-юношеская спортивная школа"**

**Прикубанского района Карачаево-Черкесской Республики**

**на 2015– 2016 учебный год**

п. Кавказский, 2015

 Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10 для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава ДЮСШ.

 Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по восьми спортивным направлениям, совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности.

**Информационно-аналитические**

**данные об образовательном учреждении:**

1. Наименование учреждения –

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Прикубанская районная детско-юношеская спортивная школа»**

 Сокращенно**: МКУДО "ПРДЮСШ"**

2. Местонахождение и адрес учреждения-

**369100, КЧР, Прикубанский район, п. Кавказский, пр. Ленина, 24**

3. Организационно-правовая форма: **муниципальное учреждение**.

4. Статус: **образовательное учреждение дополнительного образования детей;**

5. Тип: **физкультурно-спортивная направленность**.

МКУДО "ПРДЮСШ" выполняет следующие функции:

 -осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

 -проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

 -представление детям и подросткам равных условий для обучения в ДЮСШ, а имеющим перспективу необходимых условий для  их  спортивного совершенствования;

 -способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

 -оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

 -повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

  Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в ДЮСШ производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и образовательными программами по культивируемым видам спорта.

 **Показатели МКУДО «ПРДЮСШ» на 01.09.2015 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели** | **Этапы подготовки** | **Всего**  |
| начальный | учебно-тренировочный | спортивного совершенствования |
| до года | свыше года | УТ-1,2 | УТ-3 | УТ-4,5 | СС-1 |
| 1 | Число учебных групп | 15 | 15 | 8 | 5 | 2 | 1 | **46** |
| 2 |  Число ыобучающихся  | 240 | 211 | 82 | 42 | 16 | 6 | **597** |
| 3 | Число недельных часов на этапе подготовки | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 24 |  |
| 4 | Число учебных часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 1248 | **23192** |

**Количественный состав обучающихся  МКУДО «ПРДЮСШ»**

**на  2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Число обучающихся** | **Этапы подготовки** |
| начальный | учебно-тренировочный | спортивного совершенствования | Всего по отделению |
| до года | свыше года | 1,2 года | 3 года | 4,5 года | 2 года |
| 1 |  **По видам спорта:**  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс  | 32 | 54 | 10 | 24 | 16 | - | 136 |
| Вольная борьба | 112 | 42 | 30 | 8 | - | 6 | 198 |
| Борьба на поясах | 32 | 28 | 22 | - | - | - | 82 |
| Греко-римская борьба | 16 | 14 | 10 | - | - | - | 40 |
| Тхэквондо  | 16 | 14 | - | - | - | - | 30 |
| Дзюдо  | - | 14 | 10 | - | - | - | 24 |
| Баскетбол  | 16 | 15 | - | - | - | - | 31 |
| Футбол  | 16 | 30 | - | 10 | - | - | 56 |
| 2 | **Всего** | **240** | **211** | **82** | **42** | **16** | **6** |  |
|  |  **Итого: 597 чел.** |

**Пояснительная записка**

 Учебный план муниципального казённого образовательного учреждения дополнительного образования « Прикубанская районная детско- юношеская спортивная школа»  на 2015 – 2016 учебный год  разработан в соответствии с  приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с  учетом требований Устава учреждения и  обеспечивает реализацию программ дополнительного образования.

    Программами являются образовательные программы (общеразвивающие) физкультурно-спортивной направленности по видам спорта:

* бокс;
* вольная борьба;
* борьба на поясах;
* греко-римская борьба;
* тхэквондо;
* дзюдо;
* футбол;
* баскетбол

и  сроков освоения программ по этапам подготовки:

* этап начальной подготовки                      —  срок освоения 3года;
* учебно-тренировочный                   —  срок освоения до 5 лет;
* этап спортивного совершенствования     —  срок освоения до 3-х лет.

    Программы физкультурно-спортивной направленности предусматривают различные цели и задачи от общего оздоровления детей до получения спортивных результатов.

 В программном материале предусмотрены разделы: теоретическая и физическая подготовка.

 **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

 в ходе практических занятий и самостоятельно.

 **Физическая подготовка включает**:

1.**Общая физическая подготовка** (ОФП), направлена на повышение общей работоспособности;

2.**Специальная физическая подготовка** (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств.

3.**Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

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 обучащюихся 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.

6.**Контрольно-нормативные** мероприятия 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.

   Учреждение   реализует потребность в дополнительном образовании детей в возрасте с 9 лет до 21года.

   Расписание учебных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению педагогическими работниками в начале учебного года наиболее оптимальной работы отделения с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается директором.

    Учреждение   организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время.

 В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

 Перенос занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

   Учебный год устанавливается:

* для обучающихся второго и последующих лет обучения с 1 сентября (если это число приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день);
* для обучающихся первого года – с 15 сентября.

Продолжительность учебной недели составляет 5-6 дней, продолжительность занятий - академический час - 45 минут.

 Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся по образовательным  программам (занятия могут проводиться по типовым программам, рекомендованным федерациями по видам спорта,  авторским программам ведущих тренеров России и модифицированным программам), разработанным по видам спорта в Учреждении, утвержденными на тренерско-педагогическом совете, учебным планам, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

      В Учреждении устанавливается  режим деятельности обучающихся:

* между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения)  и посещения Учреждения должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
* начало занятий в Учреждении не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часа, для обучающихся 16-18 лет до 21 часа;
* занятия обучающихся в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы;
* продолжительность занятий обучающихся в Учреждении в учебные дни не должна, как правило, превышать на этапе начальной подготовки — двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах – трех академических часов в день. Режим занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства разрабатывается тренером – преподавателем и утверждается администрацией Учреждения.

   Наполняемость учебных групп Учреждения и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой. При отсутствии в утвержденной учебной программе нормативов по наполняемости  учебных групп  и максимальном объеме учебно-тренировочной нагрузки рекомендуется придерживаться параметров приведенных в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этапы подготовки (освоения) образовательных программ по всем видам спорта | Продолжительность этапа – срок обучения | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп | Максимальный состав на получение групп | Максимальный объем образовательного процесса (час в неделю) | Сокращенный объем образовательного процесса на 25% (час в неделю) |
| Начальной подготовки | 3 | До года | 14-16 | 25 | 6 | — |
| Свыше года | 12-14 | 20 | 8 | — |
| Учебно-тренировочный | 5 | До 2-х лет | 10-12 | 14 | 12 | 9-11 |
| Свыше 2-х лет | 8-10 | 12 | 18 | 13,515 |
| Этап спортивного совершенствования | 3 | До года | 6 | 10 | 24 | 18-20 |
| Свыше года | 6 | 10 | 24 | 21 |

 Примечание: недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным (за исключением УТ этапа 3 года обучения - 16 часов) и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и  нагрузки.

 На 01сентября 2015 года в МКУДО "ПРДЮСШ"   сформировано 46 учебных групп с численным составом 597 обучающихся.

               **Нормативная база для разработки учебного плана**

Учебный план МКУДО «ПРДЮСШ» составлен на основе следующих нормативных документов:

 - Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от24.10.2012 г. «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

 -Приказ Министерства образования и науки КЧР № 313 02.082011г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки КЧР от 10.04.2007 г. № 184;

 - Приказ Министерства образования и науки Карачаево-Черкесской Республики № 604 от 25.06.2012г «Об утверждении Республиканского базисного учебного плана»;

 - Инструктивно-методическое письмо Министерства образования и науки КЧР № 2616 от 13.08.2015 года «О формировании учебных планов образовательных организаций Карачаево-Черкесской Республики, реализующих основные общеобразовательные программы на 2015/2016 учебный год».

«Утверждаю»

Директор МКУДО «ПРДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов

03 сентября 2015 г.

**План комплектования**

**МКУДО «ПРДЮСШ» на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия И.О. | должность | Кол-во обучающихся на этапе НП | Кол-во обучающихся на УТ этапе | Кол-во обуча-ющихся на этапе СС | Примечание |
| год обучения |
| **до года** | **св. года** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **до года** | **св. года** |
| Отделение бокса |
| 1 | Боташев З.Ш. | тренер |  |  | 1/10 |  | 1/8 |  |  |  |  | с. Пристань |
| 2 | Халкечев Э.Х. | тренер |  | 1/12 |  |  |  | 1/8 |  |  |  | п. Кавказский |
| 3 | Чекунов А.А. | тренер |  |  |  |  | 1/8 |  |  |  |  | с. Таллык |
| 4 | Эдиев З.Х. | тренер |  |  |  |  | 1/8 |  |  |  |  | с. Таллык |
| 5 | Байрамуков Т.Х. | тренер |  | 1/14 |  |  |  | 1/8 |  |  |  | с. Холоднородниковское |
| 6 | Темрезов Н.И. | тренер | 1/16 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | п. Майский |
| 7 | Тебуев М.Ю. | тренер | 1/16 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Холоднородниковское |
| Отделение борьбы на поясах |
| 8 | Биджиев Ю.Р. | тренер |  | 1/16 | 1/12 |  |  |  |  |  |  | с. Привольное |
| 9 | Татаркулов М.Х. | тренер | 1/16 |  |  | 1/12 |  |  |  |  |  | п. Октябрьский |
| 10 | Хапаев Л.А. | тренер | 1/16 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Чапаевское |
| Отделение вольной борьбы  |
| 11 | Хапаев И.А. | тренер |  |  |  |  |  |  |  | 1/6 |  | с. Чапаевское |
| 12 | Тоторкулов А.Д. | тренер |  |  | 1/10 |  | 1/8 |  |  |  |  | с. Николаевское |
| 13 | Эдиев А.А. | тренер |  |  | 1/10 | 1/10 |  |  |  |  |  | с. Ильичевское  |
| 14 | Шидаков И.З. | тренер | 1/16 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Знаменка |
| 15 | Байрамуков А.Р. | тренер | 2/32 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Счастливое |
| 16 | Мамчуев У.И. | тренер | 2/32 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Дружба |
| 17 | Узденов А.Б. | тренер | 2/32 |  |  |  |  |  |  |  |  | с. Счастливое |
| Отделение греко-римской борьбы |
| 18 | Робакидзе А.Б. | тренер | 1/16 | 1/14 | 1/10 |  |  |  |  |  |  | п. Ударный |
| Отделение баскетбола и футбола |
| 19 | Чагаров А.М. | тренер |  | 1/15 |  |  | 1/10 |  |  |  |  | с. Чапаевское |
| 20 | Чотчаев Н.О. | тренер | 1/16 | 1/15 |  |  |  |  |  |  |  | с. Дружба |
| 21 | Чекунов И.М. | тренер | 1/16 | 1/15 |  |  |  |  |  |  |  | п. Кавказский |
| Отделение тхэквондо |
| 22 | Гочияев И.Х. | тренер | 1/16 | 1/14 |  |  |  |  |  |  |  | с. Светлое, с. Дружба |
| Отделение дзюдо |
| 23 | Эркенов К.А. | тренер |  | 1/14 | 1/10 |  |  |  |  |  |  | с. Дружба |

####

 Рассмотрен «Утверждаю»

 тренерско-педагогическим Директор МКУДО «ПРДЮСШ»

 советом МКУДО «ПРДЮСШ»

 пр. № 3 от 03.09.2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов

**Учебный план** *(по отделениям)*

# МКУДО «Прикубанской районной ДЮСШ»

**на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Количествогрупп | Месяцы (количество часов для занимающихся по группам) | Итого часов по всем гр. по школе |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |  |
| **Отделение борьбы на поясах** |
| Начальная подготовка | До годаСв. года | 2 | 4 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| 2 | 70 | 70 | 70 | 68 | 68 | 68 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |
| Учебно-тренировочный | 1й год | 1 | 2 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| 2й год | 1 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| Итого: | **6** | Итого: | **2704** |
| **Отделение вольной борьбы** |
| Начальная подготовка | До года | 7 | 10 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 182 | 2184 |
| Св. года | 3 | 105 | 105 | 105 | 102 | 102 | 102 | 105 | 105 | 102 | 105 | 105 | 105 | 1248 |
| Учебно-тренировочный | 1й год | 2 | 4 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |
| 2й год | 1 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| 3й год | 1 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 68 | 70 | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |
| Спортивное совершенств. | 1й год | 1 | 1 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |
| Итого: | **15** | Итого: | **7384** |
| **Отделение дзюдо** |
| Начальная подготовка | Св. года | 1 | 1 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 416 |
| Учебно-тренировочный | 1й год | 1 | 1 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
|  | Итого: | **2** | Итого: | **1040** |
| *Отделение бокса*  |
| Начальная подготовка | До года | 2 | 6 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| Св. года  | 4 | 140 | 140 | 140 | 136 | 136 | 136 | 140 | 140 | 136 | 140 | 140 | 140 | 1664 |
| Учебно-тренировочный | 1й год | 1 | 6 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| 3й год | 3 | 210 | 210 | 210 | 204 | 210 | 204 | 210 | 204 | 204 | 210 | 210 | 210 | 2496 |
| 4й год | 2 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 1872 |
|  | Итого: | **12** | Итого: | **7280** |
| **Отделение баскетбола, футбола** |
| Начальная подготовка | До года | 2 | 5 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| Св. года | 3 | 105 | 105 | 105 | 102 | 102 | 102 | 105 | 105 | 102 | 105 | 105 | 105 | 1248 |
| Учебно-тренировочный | 3й год | 1 | 1 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 68 | 70 | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |
| Итого: | **6** | Итого: | **2704** |
| **Отделение греко-римской борьбы** |
| Начальная подготовка | До года | 1 | 2 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Св. года | 1 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 416 |
| **Учебно-тренировочный** | 1й год | 1 | 1 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |
| Итого: | **3** | Итого: | **1352** |
| *Отделение тхэквондо*  |  |
| Начальная подготовка | До года | 1 | 2 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Св. года  | 1 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 416 |
| Итого: | **2** | Итого: | **728** |
|  Итого групп: **46**  Итого по ДЮСШ: | **23192** |

 Рассмотрен «Утверждаю»

 тренерско-педагогическим Директор МКУДО «ПРДЮСШ»

 советом МКУДО «ПРДЮСШ»

 пр. № 3 от 03.09.2015 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов

.

**Учебный план** *(общий)*

**МКУДО «ПРДЮСШ»**

**на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Кол-во групп | Всегогрупп | Месяцы (количество часов для занимающихся по группам) | Итого часов по всем гр. по школе |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |  |
| Начальная подготовка | До года | 15 | 30 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 4680 |
| Св. года | 15 | 525 | 525 | 525 | 510 | 510 | 510 | 525 | 525 | 510 | 525 | 525 | 525 | 6240 |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 6 | 15 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 3744 |
| 2 год  | 2 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |
| 3 год | 5 | 350 | 350 | 350 | 340 | 350 | 340 | 350 | 340 | 340 | 350 | 350 | 350 | 4160 |
| 4 год  | 2 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 1872 |
| Спортивное совершенств. | До года | 1 | 1 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |
| Итого: | **46** | Итого: | **23192** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

**Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

**Протокол № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

**03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Вольная борьба»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание средств | НП-1 | НП свыше года | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | СС до года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 24 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 126 | 148 | 220 | 240 | 260 | 310 |
| Специальная физическая подготовка | 90 | 140 | 180 | 224 | 256 | 240 |
| Технико-тактическая подготовка | 80 | 110 | 190 | 240 | 280 | 644 |
| Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 10 | 16 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **624** | **728** | **832** | **1248** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Борьба на поясах»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | разделы | Этапы подготовки  |
| Начальный | Учебно-тренировочный |
| Годы обучения |
| 1 | 2-3 | 1 | 2 |
| 1  | Теоретическая подготовка  | 6 | 9 | 12 | 17 |
| 2  | Общая физическая подготовка  | 178 | 155 | 182 | 218 |
| 3  | Специальная физическая подготовка  | 90 | 46 | 95 | 112 |
| 4  | Технико-тактическая подготовка  | 30 | 72 | 156 | 162 |
| 5  | Психологическая подготовка  | - | 10 | 16 | 22 |
| 6  | Соревновательная подготовка  | - | 4 | 20 | 24 |
| 7  | Инструкторская и судейская подготовка  | - | - | 4 | 6 |
| 8  | Контрольно-переводные нормативы  | 4 | 12 | 12 | 14 |
| 9  | Восстановительные мероприятия  | - | - | 17 | 37 |
| 10  | Врачебный и медицинский контроль  | 4 | 4 | 6 | 12 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **624** | **728** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Бокс»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| **Начальный** | **Учебно-тренировочный** |
| **1 год** | **2-3 год** | **1-2 год** | **3 год** | **4-5 год** |
| **1.Теоретическая подготовка** | 6 | 6 | 22 | 22 | 24 |
| **2. Практическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка  | 178 | 224 | 240 | 220 | 215 |
| Специальная физическая подготовка  | 60 | 70 | 142 | 242 | 261 |
| Технико-тактическая подготовка  | 60 | 106 | 170 | 264 | 350 |
| Контрольно-переводное тестирование | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 |
| Контрольные соревнования  | - | - | 6 | 6 | 8 |
| Инструкторская и судейская практика  | - | - | 4 | 14 | 14 |
| Восстановительные мероприятия  | - | - | 24 | 48 | 48 |
| Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **624** | **832** | **936** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Греко-римская борьба»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Этапы подготовки |
| Начальный | Учебно-тренировочный |
| Годы обучения |
| 1 | 2-3 | 1 |
| 1  | Теоретическая подготовка  | 6 | 9 | 12 |
| 2  | Общая физическая подготовка  | 178 | 155 | 182 |
| 3  | Специальная физическая подготовка  | 90 | 46 | 95 |
| 4  | Технико-тактическая подготовка  | 30 | 72 | 156 |
| 5  | Психологическая подготовка  | - | 10 | 16 |
| 6  | Соревновательная подготовка  | - | 4 | 20 |
| 7  | Инструкторская и судейская подготовка  | - | - | 4 |
| 8  | Контрольно-переводные нормативы  | 4 | 12 | 12 |
| 9  | Восстановительные мероприятия  | - | - | 17 |
| 10  | Врачебный и медицинский контроль  | 4 | 4 | 6 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **624** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Тхэквондо»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| **Начальный** |
| **1 год** | **2-3 год** |
| **1.Теоретическая подготовка** | 6 | 6 |
| **2. Практическая подготовка** |  |
| Общая физическая подготовка  | 178 | 224 |
| Специальная физическая подготовка  | 60 | 70 |
| Технико-тактическая подготовка  | 60 | 106 |
| Контрольно-переводное тестирование | 4 | 6 |
| Контрольные соревнования  | - | - |
| Инструкторская и судейская практика  | - | - |
| Восстановительные мероприятия  | - | - |
| Медицинское обследование  | 4 | 4 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Дзюдо»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| **Начальный** | **Учебно-тренировочный** |
| **2-3 год** | **2 год** |
| **1.Теоретическая подготовка** | 6 | 22 |
| **2. Практическая подготовка** |  |
| Общая физическая подготовка  | 224 | 240 |
| Специальная физическая подготовка  | 70 | 142 |
| Технико-тактическая подготовка  | 106 | 170 |
| Контрольно-переводное тестирование | 6 | 12 |
| Контрольные соревнования  | - | 6 |
| Инструкторская и судейская практика  | - | 4 |
| Восстановительные мероприятия  | - | 24 |
| Медицинское обследование  | 4 | 4 |
| **Всего часов в год** | **416** | **624** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Баскетбол»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап подготовки** |
| **Начальный этап** |
| **1-й** | **2-й** |
| Теоретическая | 8 | 8 |
| Общая физическая | 96 | 100 |
| Специальная физическая | 46 | 64 |
| Техническая | 62 | 94 |
| Тактическая | 46 | 56 |
| Игровая | 46 | 62 |
| Контрольные и календарные игры | 4 | 24 |
| Восстановительные мероприятия | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - |
| Контрольные испытания | 4 | 4 |
| Медицинский контроль |  | 4 |
| **Всего часов**  | **312** | **416** |

 **ПРИНЯТ УТВЕРЖДАЮ**

 **Тренерско-педагогическим советом Директор МКУДО "ПРДЮСШ"**

 **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Чекунов**

 **03.09.2015 г. 04.09.2015 г.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

 отделения **«Футбол»** МКУДО "ПРДЮСШ"

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Этапы подготовки** |
| **Виды подготовки** | **Начальный**  | **Учебно-тренировочный**  |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Теоретическая | 8 | 8 | 25 |
| Общая физическая | 96 | 100 | 90 |
| Специальная физическая | 46 | 64 | 140 |
| Техническая | 62 | 94 | 139 |
| Тактическая | 46 | 56 | 124 |
| Игровая | 46 | 62 | 100 |
| Контрольные и календарные игры | 4 | 24 | 80 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 54 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 54 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 20 |
| Медицинский контроль |  | 4 | 6 |
| **Всего часов**  | **312** | **416** | **832** |