

СОГЛАСОВАНО
Начальник УФиС ИК
г. Набережные Челны



Н.И. Безрукова
« _____ » 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮСШ «Яр Чаллы»



М.Г. Назипов
« _____ » 2017г.
ИНН 1650035890

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детско-юношеская спортивная школа «Яр Чаллы»
на 2017-2018 учебный год

Согласовано:
Заведующая оргсектором
УФиС Исполкома г. Наб. Челны

Г.Р. Гребенщикова

Составитель:
заместитель директора
по УВР МАУДО ДЮСШ
«Яр Чаллы»
Альтапова Г.А

г. Набережные Челны
2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮСШ «Яр Чаллы»
М.Г. Назипов
« 25 » 2017 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАУДО ДЮСШ «Яр Чаллы» на 2017-2018 учебный год
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
по виду спорта **легкая атлетика** в процентах

по ФГТ в процентах

№ п/ п	Средства подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап			
		до года	свыше года	1	2	3	4-5
1	теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5
2	физическая подготовка	35	35	30	30	32	33
3	избранный вид спорта	45	45	50	50	50	50
4	самостоятельная работа	5	5	5	5	5	6
5	другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10	8	6

по ФССП в процентах

Бег на короткие дистанции

№	Разделы подготовки	ТСС					ССМ		ВСМ
		1	2	3	4	5	до 1	св1	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38	37	25	24	26		18	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26	25	31	31	33		30	
3.	Техническая подготовка (%)	24	25	28	29	25		28	
4.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	3	3		3	
5.	Тактическая подготовка (%)	6	7	8	7	7		7	
6.	восстановительные мероприятия							8	
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4	4	6	6	6		6	
	кол-во часов в неделю	12	14	16	18	20		24	

Бег на средние и длинные дистанции

№	Разделы подготовки	ТСС					ССМ		ВСМ
		1	2	3	4	5	до 1	св1	
1.	Общая физическая подготовка (%)		53	48	44	42	22		18
2.	Специальная физическая подготовка (%)		15	17	18	18	36		34

3.	Техническая подготовка (%)		18	20	22	24	24		22
4.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)		2	2	3	3	3		3
5.	Тактическая подготовка (%)		7	7	7	7	8		9
6.	восстановительные мероприятия								6
7.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)		5	6	6	6	7		8
	кол-во часов в неделю		14	16	18	20	18		32

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН в часах

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям
46 недель

без учета выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	НП			ТСС				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	28	32	36	42	46
2.	Физическая подготовка:	96	146	146	166	194	236	274	304
	общая физическая подготовка (ОФП)	55	84	82	74	90	100	116	124
	специальная физическая подготовка СФП	41	62	62	92	104	136	158	180
3.	Избранный вид спорта	124	186	188	276	322	370	414	460
	техничко-тактическая подготовка	110	162	162	240	286	322	358	404
	участие в соревнованиях	10	20	20	30	30	42	50	50
	контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6	6
4.	самостоятельная работа	14	20	20	28	32	36	42	46
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	42	40	54	64	58	56	64
	Общее кол-во часов в год	276	414	414	552	644	736	828	920
	кол-во часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20

по программе спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами
52 недели

без учета выходных и праздничных дней

Бег на короткие дистанции

№	Разделы подготовки	ТСС					ССМ		ВСМ
		1	2	3	4	5	до года	свыше года	
1	Общая физическая подготовка (час)	218	270	208	224	270		224	
2	Специальная физическая подготовка час	175	182	258	290	344		375	
3	Техническая подготовка час	156	182	232	272	260		350	
4	Теоретическая,	12	14	16	28	30		36	

	психологическая подготовка час								
5	Тактическая подготовка (час)	38	50	68	66	74		88	
6	восстановительные мероприятия							100	
7	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика час	25	30	50	56	62		75	
	Общее кол-во часов в год	624	728	832	936	1040		1248	
	кол-во часов в неделю	12	14	16	18	20		24	

Бег на средние и длинные дистанции

№	Разделы подготовки	ТСС					ССМ		ВСМ
		1	2	3	4	5	до года	свыше года	
1	Общая физическая подготовка (час)		386	400	402	436			300
2	Специальная физическая подготовка час		110	142	170	188			566
3	Техническая подготовка час		132	166	206	250			366
4	Теоретическая, психологическая подготовка час		15	16	28	30			50
5	Тактическая подготовка (час)		50	58	74	74			150
6	восстановительные мероприятия								98
7	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика час		35	50	56	62			134
	Общее кол-во часов в год		728	832	936	1040			1664
	кол-во часов в неделю		14	16	18	20			32



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮСШ «Яр Чаллы»
М.Г. Назипов
« 15 » 09 2017 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАУДО ДЮСШ «Яр Чаллы» на 2017-2018 учебный год
ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
по виду спорта **велоспорт-шоссе** в процентах
по ФГТ в процентах

№ п/ п	Средства подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап			
		до года	свыше года	1	2	3	4-5
1	теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5
2	физическая подготовка	35	34	35	35	35	32
3	избранный вид спорта	41	44	43	44	45	48
4	другие виды спорта и подвижные игры	15	13	11	11	10	10
5.	самостоятельная работа	4	4	6	5	5	5

по ФССП в процентах

№	Разделы подготовки	Т(СС)					ССМ	ВСМ
		1	2	3	4	5	1	
1.	Общая физическая подготовка	35	27	22	20	17	15	5
2.	Специальная физическая подготовка	52	60	62	64	65	65	70
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	3	3
4.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	4	6	6
5.	теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	4	4
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	5	5	6	7	12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям
46 недель в часах

без учета выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	НП			ТСС			
		1	2	3	1	2	3	4-5
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	28	34	42	46
2.	Физическая подготовка:	97	141	146	194	244	290	294
	общая физическая подготовка (ОФП)	79	100	96	126	122	130	106
	специальная физическая подготовка СФП	18	41	52	68	122	160	188
3.	Избранный вид спорта	113	181	190	238	300	378	442
	техничко-тактическая подготовка	99	139	144	184	230	292	340
	участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	10	38	42	48	64	80	96
	контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6
4.	самостоятельная работа	11	18	22	31	36	42	46
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	41	54	42	61	76	76	92
	Общее кол-во учебных часов в год	276	414	414	552	690	828	920
	кол-во часов в неделю	6	9	9	12	15	18	20

по программе спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами
52 недели в часах

без учета выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	Т(СС)					ССМ	ВСМ
		1	2	3	4	5	1	
1.	Общая физическая подготовка	218	186	182	208	177	172	78
2.	Специальная физическая подготовка	326	414	514	666	676	744	1092
3.	Техническая подготовка	32	35	42	52	52	34	46
4.	Тактическая подготовка	18	21	25	31	42	68	94
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	14	25	31	31	46	62
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	20	40	52	62	80	188
	Общее кол-во часов в год	624	690	828	1040	1040	1144	1560
	кол-во часов в неделю	12	15	18	20	20	22	30

2017г.

[illegible]

УЧЕБНЫЙ ПЛАН в часах **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям
46 недель

без учета выходных и праздничных дней

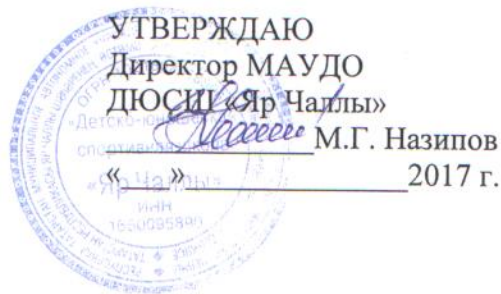
	Разделы подготовки	ГНП			ТСС				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	28	32	36	42	46
2.	Физическая подготовка:	60	86	86	110	128	154	166	176
	общая физическая подготовка (ОФП)	40	56	56	40	38	52	56	56
	специальная физическая подготовка (СФП)	20	30	30	70	90	102	110	120
3.	Избранный вид спорта:	126	188	188	248	290	332	372	414
	техническая подготовка	112	172	172	222	254	284	316	356
	участие в соревнованиях	10	12	12	20	30	42	50	52
	контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
4.	Акробатика	56	86	86	116	136	156	182	202
5.	Самостоятельная работа:	20	34	34	50	58	58	66	82
	другие виды спорта, подвижные и спортивные игры	18	32	32	37	38	38	36	40
	психологическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4
	инструкторская и судейская практика				4	6	6	6	8
	восстановительные мероприятия и медицинское обследование				5	10	10	20	30
	Общее кол-во учебных часов в год	276	414	414	552	644	736	828	920
	Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20

по программе спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами
52 недели

без учета выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	НП		Т (СС)					ССМ	
		1	2-3	1	2	3	4	5	до года	свыше года
1.	Общая физическая подготовка	78	118	62	73	83	93	104	124	145
2.	Специальная физическая подготовка	47	70	124	146	166	186	208	248	290
3.	Техническая подготовка:	162	243	312	364	416	468	520	624	728
	акробатическая подготовка	54	81	104	100	100	100	100	100	100
	обучение упражнениям на снарядах	54	81	104	164	216	268	320	424	528
	батутная и вращательная подготовка	54	81	104	100	100	100	100	100	100
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	37	43	49	56	62	62	72
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	13	19	74	86	98	112	124	162	189

	практика									
6.	Восстановительные мероприятия	6	9	15	16	20	21	22	28	32
	Общее кол-во учебных часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456
	Кол-во часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАУДО ДЮСШ «Яр Чаллы» на 2017 -2018 учебный год

ТЕННИС

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис

по ФГТ в процентах

№ п/п	Средства подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап				СОГ
		до года	свыше года	1	2	3	4	
1	теоретическая подготовка	10	10	11	11	12	12	10
2	физическая подготовка	30	30	29	28	25	24	30
3	избранный вид спорта	45	45	45	45	47	48	45
4	самостоятельная работа	5	5	5	6	6	6	
5	другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10	10	10	15

по ФССП в процентах

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка	17-22	22-28	22-28	22-28	17-22	24-36
Техническая подготовка	26-34	31-38	35-45	35-45	31-38	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-12	8-12	13-17	13-17	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	4-6	8-12	8-12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН в часах

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям
46 недель

без учета выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	ГНП			ТСС			
		1	2	3	1	2	3	4
1.	Теоретическая подготовка	26	40	40	54	68	98	110
2.	Физическая подготовка:	84	124	124	168	180	210	220
	общая физическая подготовка (ОФП)	54	74	74	84	80	74	66

	специальная физическая подготовка СФП	30	50	50	84	100	136	154
3.	Избранный вид спорта	124	186	186	248	284	390	442
	техничко-тактическая подготовка	110	162	162	212	238	334	376
	участие в соревнованиях	10	20	20	30	40	50	60
	контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6
4.	самостоятельная работа	14	22	22	28	38	50	56
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	42	42	54	60	80	92
	Общее кол-во учебных часов в год	276	414	414	552	630	828	920
	кол-во часов в неделю	6	9	9	12	15	18	20

по программе спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами
52 недели

без учета выходных и праздничных дней

	Разделы подготовки	ТСС	
		4 год	
		процент	часы
1.	Общая физическая подготовка	17	176
2.	Специальная физическая подготовка	28	292
3.	Техническая подготовка	36	376
4.	Тактическая подготовка	10	104
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	30
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	62
	Общее кол-во часов в год	100%	1040
	кол-во часов в неделю		20

Приложение 1
к учебному плану

Формы промежуточной аттестации учащихся
МАУДО ДЮСШ «Яр Чаллы» на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Отделение	Срок	
		февраль 2018	май 2018
1	легкая атлетика	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
2	велоспорт	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
3	спортивная гимнастика	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
4	теннис	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов