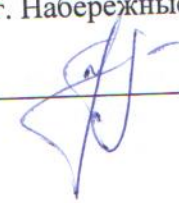
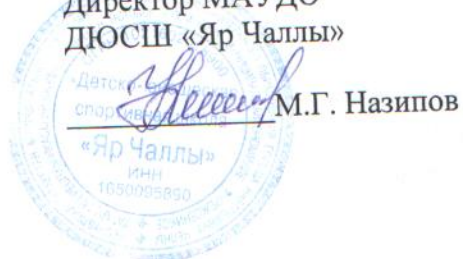


СОГЛАСОВАНО
Начальник УФиС ИК
г. Набережные Челны


Н.Ш. Безрукова

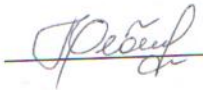
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДЮСШ «Яр Чаллы»



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Яр Чаллы»
города Набережные Челны
на 2016-2017 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
2016 г.

по предпроектированию программы по федеральным государственным требованиям

УТВЕРЖАЮ
Директор МАУПО
Людмила «Яр Чалмы»
М.Т.И.

«Спортивная школа
«Яр Чалмы»
ИНН
1609098590

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
МАУПО «Яр Чалмы»

составлен с учетом выходов и расстановки				ГНП			
№	Разделы подготовки	1			2		
		1	14	18	16	2	3
1.	Теоретическая подготовка		96	121	150	139	
	Физическая подготовка:		55	69	80	100	
2.	общая физическая подготовка (ОФП)	41	52	70	39		
	специальная физическая подготовка	110	155	188	180		
3.	Избранный вид спорта	96	129	152	160		
	техничко-тактическая подготовка	10	20	27	16		
	участие в соревнованиях	4	6	9	4		
	контрольно-переводные нормативы	14	18		20		
	самостоятельная работа	28	34	45	40		
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	262	346	399	399		
	Общее кол-во часов в год	6	8	9	9		
	кол-во часов в неделю						

количество часов в неделю	по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами	
	составлен с учетом выходных и праздничных дней	
СС	ТС	

составлен с учетом выходящих и праздничных дней												
№	Разделы подготовки				ТСС					BCM		
	1	2	3	4	5	до 1	св1					
	Вет на короткие дистанции											
	Общая физическая подготовка (%)	210	224	175	200		220					
	Специальная физическая подготовка (%)	168	151	255	248		360					
	Техническая подготовка (%)	149	151	240	223		326					
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	48	52	80	80		120					
	восстановительные мероприятия						96					
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	23	23	48	47		74					
	Общее кол-во учебных часов в год	598	601	798	798		1196					
	кол-во часов в неделю	12	12	16			24					
	Вет на средние и длинные дистанции											
	Общая физическая подготовка (%)		373		382		196					
	Специальная физическая подготовка (%)		105		160		320					
					180							
					160							
							554					

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

Техническая подготовка (%)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	Восстановительные мероприятия	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)	Общее кол-во учебных часов в год		кол-во часов в неделю
				14	18	
126	62		34	700	891	1597
240	98		55		997	133
214	100		63		891	96
196	98				18	32

№ п/п	Средства подготовки		по ФЛТ		тренировочный этап	
	до года	свыше года	1	2	3	4-5
1	5	5	5	5	5	5
2	35	35	30	30	32	33
3	45	45	50	50	50	50
4	5	5	10	10	8	6
5	10	10	10	10	10	6

№	Разделы подготовки		по ФССП		CCM		BCM	
	1	2	3	4	5	до 1	св1	
	Бег на короткие дистанции		35	37	22-25		18	
	Общая физическая подготовка (%)		28	25	32-31		30	
	Техническая подготовка (%)		25	25	30-28		28	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		8	9	10		10	
	Восстановительные мероприятия						8	
	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)	4	4	6			6	
	Бег на средние и длинные дистанции							
	Общая физическая подготовка (%)		53	43	42	22		18
	Физическая подготовка (%)		15	18	18	36	34	
	Специальная физическая подготовка (%)		18	22	24	24	22	
	Техническая подготовка (%)							
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		9	11	10	11	12	6
	Восстановительные мероприятия							
	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)		5	6	18	6	7	8
	Кол-во часов в неделю			14				
	Кол-во часов в неделю							32

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

по предпроектной программе по федеральным государственным требованиям без учета выходных и праздничных дней 46 недель

№	Разделы подготовки	ТСС					ТСС				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	14	18	21	28	32	36	42	46	46	46
2.	Физическая подготовка:	96	128	144	166	194	236	274	304	304	304
	общая физическая подготовка (ОФП)	55	78	82	74	90	100	116	124	124	124
	специальная физическая подготовка СФП	41	50	62	92	104	136	158	180	180	180
3.	Избранный вид спорта	124	166	186	276	322	370	414	460	460	460
	техничко-тактическая подготовка	110	150	162	240	286	322	358	404	404	404
	участие в соревнованиях	10	12	20	30	42	50	50	50	50	50
	контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
4.	самостоятельная работа	14	18	21	28	32	36	42	46	46	46
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	38	42	54	64	58	56	64	64	64
	Общее кол-во часов в год	276	368	414	552	644	736	828	920	920	920
	кол-во часов в неделю	6	8	9	12	14	16	18	20	20	20

№	Разделы подготовки	ТСС					ТСС				
		1	2	3	4	5	до года	свыше года	ВСМ		
1	Общая физическая подготовка (%)	218	230	184	208				224		
2	Специальная физическая подготовка (%)	175	156	266	258				375		
3	Техническая подготовка (%)	156	156	250	232				350		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	50	56	84	84				124		
5	восстановительные мероприятия								100		
6	Участие в соревнованиях, тренировка и судейская практика (%)	25	26	48	50				75		
	Общее кол-во часов в год	624	624	832	832				1248		
	кол-во часов в неделю	12	12	16	16				24		
Вс на короткие дистанции											
1	Общая физическая подготовка (%)	386		402	436				300		
2	Специальная физическая подготовка (%)	110		170	188				566		
3	Техническая подготовка (%)	132		206	250				366		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	65		102	104				200		
5	восстановительные мероприятия								98		
6	Участие в соревнованиях, тренировка и судейская практика (%)	35		56	62				134		
	Общее кол-во часов в год	728		936	1040				1664		
	кол-во часов в неделю	14		18	20				32		
Вс на средние и длинные дистанции											
1	Общая физическая подготовка (%)	386		402	436				300		
2	Специальная физическая подготовка (%)	110		170	188				566		
3	Техническая подготовка (%)	132		206	250				366		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	65		102	104				200		
5	восстановительные мероприятия								98		
6	Участие в соревнованиях, тренировка и судейская практика (%)	35		56	62				134		
	Общее кол-во часов в год	728		936	1040				1664		
	кол-во часов в неделю	14		18	20				32		

М.Г. Назипов
2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУДО ЛЮСИ «Яр Чаллы» на 2016-2017 учебный год ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям

составлен с учетом выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	кол-во часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	14	20	140	99	41	110	181
2.	Физическая подготовка:	94	78	16	8	4	4	38
3.	Изысканная физическая подготовка (ОФП)	99	78	16	8	4	4	38
4.	Изысканная физическая подготовка (ОФП)	99	78	16	8	4	4	38
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	39	52	18	4	4	4	38
6.	Общее кол-во учебных часов в год	268	411	181	110	98	98	139
7.	кол-во часов в неделю	6	9	18	11	39	52	411

по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами

составлен с учетом выходных и праздничных дней

№	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	кол-во часов в неделю
1.	Общая физическая подготовка	150	177	139	163	75	1040	75
2.	Специальная физическая подготовка	356	579	684	743	1040	45	45
3.	Техническая подготовка	32	45	45	50	45	180	45
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	44	80	87	150	180	45
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20	45	45	50	180	180	45
6.	Общее кол-во учебных часов в год	600	890	993	1093	1490	30	30
7.	кол-во часов в неделю	12	18	20	22	30	30	30

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссей в процентах

по ФЛТ

№	Средства подготовки	этап начальной подготовки	тренировочный этап	п/п	до	свыше	гола	гола	гола	гола	гола	гола
1	теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	физическая подготовка	35	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35
3	изысканная подготовка	41	44	43	44	44	44	44	44	44	44	44
4	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	44	80	87	150	180	45	45	45	45	45
5	участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20	45	45	50	180	180	45	45	45	45	45
6	общее кол-во учебных часов в год	600	890	993	1093	1490	30	30	30	30	30	30
7	кол-во часов в неделю	12	18	20	22	30	30	30	30	30	30	30

4	Другие виды спорта и подвижные игры	15	13	11	11	10	10
5.	самостоятельная работа	4	4	6	5	5	5

по ФССП

№	Разделы подготовки	Т(СС)					
		1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	25	25	20	19	17	15
2.	Специальная физическая подготовка	60	62	64	65	65	65
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	3
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	5	6	6	7	10
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	5	5	6	12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

по предпроектной программе по федеральным государственным требованиям без учета выходных и праздничных дней 46 недель

№	Разделы подготовки	НП					
		1	2	1	2	3	4-5
1.	Теоретическая подготовка	14	20	28	34	42	46
2.	Физическая подготовка:	97	141	194	244	290	294
	общая физическая подготовка (ОФП)	79	100	126	122	130	106
	специальная физическая подготовка СФП	18	41	68	122	160	188
3.	Избранный вид спорта	113	181	238	300	378	442
	техничко-тактическая подготовка	99	139	184	230	292	340
	участие в соревнованиях	10	38	48	64	80	96
	контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	6	6
4.	самостоятельная работа	11	18	31	36	42	46
	психологическая подготовка	9	16	25	24	30	34
	инструкторская и судейская практика	-	-	2	6	6	6
	восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	4	6	6	6
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	41	54	61	76	76	92
	Общее кол-во учебных часов в год	276	414	552	690	828	920
	кол-во часов в неделю	6	9	12	15	18	20

ТСС

НП

без учета выходных и праздничных дней 52 недели

15

по предпроектной программе по федеральным государственным требованиям		составлен с учетом выходных и праздничных дней	
СПОЛ ГИПНИ Т.И.		ГНП	ТСС

Разделы подготовки				ГНП				ТСС
1.	2.	3.	4.	5.	6	9	9	10
Теоретическая подготовка	Физическая подготовка:	общая физическая подготовка (ОФП)	специальная физическая подготовка (СФП)	Избранный вид спорта:	техническая подготовка	участие в соревнованиях	контрольно-переводные испытания	Акробатика
22	95	42	53	197	169	12	4	87
14	58	38	20	122	114	4	4	52
20	80	50	30	185	176	169	4	80
20	90	56	34	176				78
3								30
2								30
1								20
Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:	Самостоятельная работа:
35	35	35	35	35	35	35	35	35
Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.	Другие виды спорта, подвижные игры и др.
психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка	психологическая подготовка
инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика	инструкторская и судейская практика
восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и	восстановительные мероприятия и
медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование	медцинское обследование
Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во часов в год
266	395	394	436	266	395	394	436	266
Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в неделю
6	9	9	10	6	9	9	10	6

панд хичннхдунд и хичнхдунд нь нэгдүгээр сард

составлен с учетом выходных и праздничных дней													
ТСС													
		1.	Общая физическая подготовка	70	76	3	3	5					
			Специальная физическая подготовка	139	144	159	180						
			Техническая подготовка:	351	380	396	541						
			акробатическая подготовка	95	125	94	95						
	3.	2.	обучение упражнениям на снарядах	161	125	208	351						
			батутная и вращательная подготовка	95	130	94	95						
			Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	44	47	54						
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	81	89	95	116						
6.		5.	Восстановительные мероприятия	15	15	16	18						
			Общее кол-во учебных часов в год	697	748	793	999						
			Кол-во часов в неделю	14	15	16	20						

составлен с учетом выходов и разрывных зон

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в прочетах

№ п/п	Средства подготовки	до года		свыше года	этап начальной подготовки				тренировочный этап				COL
		свыше года	до года		1	2	3	4	5				
1	теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
2	Физическая подготовка	22	22	22	22	20	21	20	19	25	25	25	
	общая физич подготовка												
	специальная физическая подготовка												
4	избранный вид спорта	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
5	самостоятельная работа	8	8	8	8	9	8	8	9	22	25	25	
6	хореография/акробатика	20	20	20	20	21	21	21	22	22	22	25	

по ФССП

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП		Т (СС)				ССМ		ВСМ	
		1	2	1	2	3	4	5	1		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	25	25	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	20	20	20	20	20	20	20	25
3.	Техническая подготовка (%)	52	52	50	50	50	50	50	50	50	49
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	6	6	6	6	6	6	5	2
5.	Участие в соревнованиях, тренировка и судейская практика (%)	4	4	12	12	12	12	12	12	13	11
6.	Восстановительные мероприятия (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

по предпрофессиональной программе по федеральным государственным требованиям без учета выходных и праздничных дней 46 недель

	Разделы подготовки	ГПП					ТС				
		1	2	3	1	2	3	4	5	46	5
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	28	32	36	42	46	176	176
2.	Физическая подготовка:	60	86	86	110	128	154	166	176	56	56
	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	356	356
	техническая подготовка	112	172	172	222	254	284	316	356		
	участие в соревнованиях	10	12	12	20	30	42	50	52		
4.	Акробатика	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
	контрольно-переводные испытания	56	86	86	116	136	156	182	202		
5.	Самостоятельная работа:	20	34	34	50	58	58	66	82		
	другие виды спорта, подвижные игры и др.	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 подготовки в соответствии с федеральными стандартами без учета выходных и праздничных дней 52 недели

№	Разделы подготовки	НП					Т (СС)					ССМ	
		1	2-3	1	2	3	4	5	до года	свыше года	145	290	728
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			
	бегущая и прыгательная 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 практика	13	19	74	86	98	112	124	162	189			
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 ЛЮСИ «Яр Чаллы» на 2016-2017 учебный год
ТЕННИС

с профессиональной программой по федеральным государственным требованиям
с учетом выходных и праздничных дней

Разделы подготовки	ГНП				ТСС	COL
	1	2	3	2		
Теоретическая подготовка	26	38	39	64	12	
Физическая подготовка:	78	112	118	195	40	
общая физическая подготовка (ОФП)	50	67	72	105	30	
специальная физическая подготовка	28	45	46	90	10	
СФП	116	186	176	277	60	
Изыранный вид спорта	104	160	154	231	50	
техничко-тактическая подготовка	6	20	18	40	6	
участие в соревнованиях	6	6	4	6	4	
контрольно-переводные нормативы	12	18	20	38		
самостоятельная работа	-	-	-	6		
инструкторская и судейская практика	-	-	-	4		
восстановительные мероприятия и медицинское обследование	26	38	46	64	20	
Другие виды спорта и подвижные игры	258	392	393	648	132	
Общее кол-во учебных часов в год	6	9	9	15	4	
кол-во часов в неделю						

в программе спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами
с учетом выходных и праздничных дней 52 недели

Разделы подготовки		ТСС	3 год
Общая физическая подготовка	144		
Специальная физическая подготовка	243		
Техническая подготовка	315		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	126		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	63		
Общее кол-во часов в год	891		
кол-во часов в неделю	18		

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

№	Средства подготовки	до года	свыше года	тренировочный этап				COL
				1	2	3	4	
1	теоретическая подготовка	10	11	11	12	12	10	
2	физическая подготовка	30	29	28	25	24	30	
3	изыранный вид спорта	45	45	45	47	48	45	

4	самостоятельная работа	5	5	5	5	5	6	6	10	15
5	другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10	10	15

по ФССП

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

по предпроектной программе по федеральным государственным требованиям

без учета выходных и праздничных дней 46 недель

№	Разделы подготовки			ГПП			ТСС			СОР											
	1.	2.	3.	4.	5.	Общее кол-во учебных часов в год	кол-во часов в неделю														
1.	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка:	общая физическая подготовка (ОФП)	специальная физическая подготовка СФП	Избранный вид спорта	техничко-тактическая подготовка	участие в соревнованиях	контрольно-переводные нормативы	самостоятельная работа	инструкторская и судейская практика	восстановительные мероприятия и медицинское обследование	Другие виды спорта и подвижные игры	28	42	414	414	552	630	828	920	184
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					

Формы промежуточной аттестации учащихся
МАУДО ДЮСШ «Ар Чаллы» на 2016-2017 учебный год

Отделение	Срок	
	февраль	май
легкая атлетика	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
велоспорт	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
спортивная гимнастика	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
теннис	сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов