

УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ

ДО «ДЮСШ-5

г.Улан-Удэ»

М.З.Ким

г.Улан-Удэ»

**Учебный план
МАУ ДО
«Детско-юношеской спортивной школы №5
г. Улан-Удэ»**

На 2017 -18 учебный год

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов в год по этапам подготовки на 46 недель Баскетбол				
		Спортивный о-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Количество часов в неделю	6	6	8	12	18
1	Общая физическая подготовка	63	80	96	110	86
2	Специальная физическая подготовка	24	30	40	67	110
3	Техническая подготовка	46	58	82	126	200
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико - восстановительные мероприятия	32	40	64	132	234
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	32	40	46	50	80
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	19	28	40	67	118
	Количество часов в год	216	276	368	552	828
	Летние спортивные сборы в лагере	-	36	48	72	108
	Всего часов	216	312	416	624	936

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов в год по этапам подготовки на 46 недель Тхэквондо				
		Спортивный о-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Количество часов в неделю	6	6	6	10	18
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	15	26
2	Общая физическая подготовка	112	138	138	184	232
3	Специальная физическая подготовка	24	34	34	93	190
4	Совершенствование технико-тактического мастерства	58	72	72	130	298

5	Специальные подготовительные упражнения	18	26	26	30	33
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	5	8
7	Контрольные соревнования	2	2	2	3	41
	Количество часов в год	216	276	276	460	828
	Летние спортивные сборы в лагере	-	36	36	60	108
	Всего часов	216	312	312	520	936

Разделы спортивной подготовки	Количество часов в год по этапам подготовки на 46 недель Футбол				
	Спортивный о-здоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	7	9	12
Общая физическая подготовка	63	40	44	60	83
Специальная физическая подготовка	33	14	18	40	57
Техническая подготовка	46	110	128	120	118
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико - восстановительные мероприятия	32	28	32	40	57
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	32	70	84	120	193
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	14	16	34	44
Количество часов в год	216	276	322	414	552
Летние спортивные сборы в лагере	-	36	42	54	72
Всего часов	216	312	364	468	624

Разделы спортивной подготовки	Количество часов в год по этапам подготовки на 46 недель Каратэдо ката				
	Спортивный о-здоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	14	18
Общая физическая подготовка	78	94	146	112	145
Специальная физическая подготовка	38	41	43	131	170
Технико-тактическая подготовка	88	119	188	305	390
Теоретическая и психологическая подготовка	8	14	25	32	41

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	8	12	64	82
Количество часов в год	216	276	414	644	828
Летние спортивные сборы в лагере	-	36	54	84	108
Всего часов	216	312	468	728	936

Весовая категория, командные соревнования, ката-бункай, двоеборье, С3- ката

Количество часов в неделю	6	6	9	14	18
Общая физическая подготовка	107	140	207	266	277
Специальная физическая подготовка	43	52	78	160	220
Технико-тактическая подготовка	56	66	99	160	252
Теоретическая и психологическая подготовка	10	15	26	26	31
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3	4	32	48
Количество часов в год	216	276	414	644	828
Летние спортивные сборы в лагере	-	36	54	84	108
Всего часов	216	312	468	728	936

Заместитель директора по УВР:



Л.А.Степанова

