

Утвержден
приказом директора
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
№ 39 от 15.09. 2018 года

**Учебные планы
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
Аликовского района Чувашской Республики
на 2018 – 2019 учебный год**

с. Аликово 2018 г.

Пояснительная записка

Годовая нагрузка в учебных планах предоставлена в академических часах. Общий объем тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки является одинаковым для всех видов спорта. Общее количество часов по программе является обязательным. Начиная с тренировочного этапа для целенаправленной подготовки возможно увеличение нагрузки, которая ограничивается максимальным количеством часов. Учебные планы рассчитаны на 52 недели. Дополнительные занятия проводятся по индивидуальным планам.

Учебный план по волейболу

Содержание занятий		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	8	8	14	18	30	30	36	36
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	100	100	148	140	130	134	96	96
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	106	106	120	130	140	140
3.	Техническая подготовка	70	70	110	134	176	190	230	230
4.	Тактическая подготовка	30	30	36	85	92	120	150	150
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	20	20	36	81	90	126	160	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	24	24	30	30
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	10	10	18	24	36	38	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	30	40	64	64
Итого часов:		312	312	468	624	728	832	936	936

Учебный план по лыжным гонкам

Содержание занятий		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	17	17	20	25	25	25	30	30
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	176	176	230	250	336	343	300	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	100	150	210	262	370	350
3.	Техническая подготовка	40	40	80	70	75	80	90	100
4.	Участие в соревнованиях	15	15	25	35	50	80	100	110
5.	Углубленное медицинское обследование	4	4	5	8	8	10	12	12
6.	Восстановительные мероприятия			-	10	12	18	20	20
7.	Инструкторская практика			8	10	12	14	14	14
	Итого часов:	312	312	468	624	728	832	936	936

Учебный план по футболу

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	12	12	14	24	34	38	44	44
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	120	120	130	150	120	170	165	165
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	60	66	80	71	94	94
3.	Техническая подготовка	82	82	127	219	234	258	264	264
4.	Тактическая подготовка	20	20	60	67	98	120	151	151
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	30	42	66	70	72	72
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	40	36	50	60	68	68
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	8	12	12	24	24
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	8	8	10	12	14	14	20	20
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	30	30	30
	Итого:	312	312	468	624	728	832	936	936

Учебный план по баскетболу

Годы подготовки		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	8	8	14	18	30	30	36	36
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	100	100	148	140	130	134	96	96
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	106	106	120	130	140	140
3.	Техническая подготовка	70	70	110	134	176	190	230	230
4.	Тактическая подготовка	30	30	36	85	92	120	150	150
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	20	20	36	81	90	126	160	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	24	24	30	30
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	10	10	18	24	36	38	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	30	40	64	64
	Итого часов:	312	312	468	624	728	832	936	936

Учебный план по легкой атлетике

Годы подготовки		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Содержание занятий									
I.	Теоретические сведения	8	8	14	16	18	30	30	36
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	100	100	148	120	140	130	134	96
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	106	90	106	120	130	140
3.	Техническая подготовка	70	70	110	120	134	176	190	230
4.	Тактическая подготовка	30	30	36	60	85	92	120	150
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	20	20	36	56	81	90	126	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	16	24	24	30
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	10	10	18	20	24	36	38	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	26	20	30	40	64
	Итого часов:	312	312	468	520	624	728	832	936

Учебный план по боксу

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки						
		НП			УТ			
		1	2	3	1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	178	178	249	249	256	256	263
2.	Специальная физическая подготовка	90	60	90	90	142	142	263
3.	Технико-тактическая подготовка	30	60	113	113	170	170	350
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	22	22	24
5.	Контрольно – переводные испытания	4	4	6	6	12	12	12
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	-	6	6	8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	6
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	8	10
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
Итого:		312	312	468	468	624	624	936

Учебный план по пауэрлифтингу

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Теория	21	21	21	21	29	29	29
2	ОФП	120	160	170	170	148	148	148
3	СФП	162	272	414	414	674	674	674
4	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях по календарному плану						
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	52	104
6	Приемные и переводные испытания	9	9	9	9	9	9	9
7	Инструкторская и судейская практика	-	6	10	10	24	24	24
Всего часов		312	468	624	624	936	936	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по вольной борьбе

Годы подготовки		Учебные группы							
		начальная подготовка			учебно – тренировочные группы				
					1	2	3	4	5
I.	Теоретические сведения	8	8	14	12	30	30	36	36
II.	Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	100	100	148	140	130	134	96	96
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	106	106	120	130	140	140
3.	Техническая подготовка	70	70	110	134	176	190	230	230
4.	Тактическая подготовка	30	30	36	85	92	120	150	150
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	20	20	36	81	90	126	160	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	24	24	30	30
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	10	10	18	24	36	38	30	30
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	30	40	64	64
Итого часов:		312	312	468	624	728	832	936	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по шахматам

Содержание занятий		Учебные группы		
		Спортивно – оздоровительные группы		
		2 часовая	4 часовая	6 часовая
1.	Теоретические сведения	3	6	8
2.	Общая физическая подготовка	32	73	100
3.	Специальная физическая подготовка	24	46	74
4.	Техническая подготовка	18	35	60
5.	Тактическая подготовка	8	20	30
6.	Интегральная подготовка, в том числе соревнования	14	20	30
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	5	8	10
	Итого часов:	104	208	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

тема	всего	теория	практ.	месяцы									
				Сен т	Ок т	Ноя б	Дек	Янв	Фев р	Ма рт	Ап р	Ма й	
1. Введение.	10	4	6	8	2								
2. Техника безопасности	8	4	4	2	2	2	2						
3. Техническая подготовка	64	4	60	6	12	4		6	12	6	6	12	
4. Тактическая подготовка	30	4	26		10		6	3	6			5	
5. Правила соревнований	6	2	4			2	4						
6. Общая физическая подготовка	102	4	98	8	12	12	12	12	16	12	12	6	
7. Специальная физическая подготовка	68	4	64	2	2	12	12	12	4	12	12		
8. Снаряжение ориентировщика.	4	2	2					2		2			
9. Участие в соревнованиях.	30	2	28	6			6	6			6	6	
10. Родительские собрания	4		4		2				2				
11. Контрольные нормативы	8		8	2				2			4		
12. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.	20	2	18	2	3	6			3	3	3		
13. Основы туристской подготовки	16	4	12	2		6				8			
14. Психологическая и морально-волевая подготовка	24	4	20			4	6		6	4		4	
15. Походная практика (фестивали детс. Объед.)	28	4	24	4				4			8	12	
16. Судейская практика.	8	2	6							2		6	
17. Обзор развития ориентирования.	2	2		2									
Итого:	432	52	380	42	47	48	48	47	49	49	51	51	