



Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта
отделения БАСКЕТБОЛ на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Предметные области	Этап начальный подготовки			Тренировочный этап					ССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год	Весь период	
	6	8	8	12	12	16	18	24	
Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	36	55	55	74	83	110	
Общая физическая подготовка	55	66	66	83	83	95	100	110	
Специальная физическая подготовка	28	46	46	72	72	103	115	177	
Избранный вид спорта, в т.ч.:	154	206	206	309	309	412	472	630	
Техническая подготовка	66	88	88	96	96	108	125	152	
Тактическая подготовка	32	40	40	52	52	83	91	128	
Интегральная подготовка	24	28	28	52	52	83	91	128	
Соревнования	20	30	30	78	78	100	120	160	
Контрольные испытания	6	10	10	16	16	18	20	22	
Психологическая подготовка	6	10	10	15	15	20	25	40	
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	5	7	7	17	17	22	25	33	
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	6	6	12	15	20	
Индивидуальный план	-	-	-	5	5	5	7	10	
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	6	7	7	16	16	30	33	44	
Всего часов:	276	368	368	552	552	736	828	1104	



Директор ГАУ ДО «ЦОСП «Планета спорта»
В.С. Икрянников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ВОЛЕЙБОЛ на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Учебные разделы	Начальной подготовки		Тренировочные группы				ССМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год	Весь период	
	6 час.	8 час.	12 час.	16 час.	18 час.	24 часа	
Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	55	74	83	110	
ОФП	55	66	83	95	100	110	
СФП	28	46	72	103	115	177	
Избранный вид спорта	154	206	306	404	460	608	
Техническая подготовка	66	88	92	106	120	152	
Тактическая подготовка	32	40	52	80	90	120	
Интегральная подготовка	24	28	52	80	90	120	
Соревнования	20	30	79	100	115	154	
Контрольные испытания	6	10	16	18	20	22	
Психологическая подготовка	6	10	15	20	25	40	
Самостоятельная подготовка, в т.ч.	5	7	20	30	37	55	
Инструкторско-судейская практика	-	-	10	15	20	30	
Индивидуальный план	-	-	10	15	17	25	
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	7	16	30	33	44	
ИТОГО	276	368	552	736	828	1104	



Директор ГАУДО «НОСП «Планета спорта»
В.С. Икряников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ДЗЮДО на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Предметные области	Этап начальный подготовки			Тренировочный этап					ССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год	Весь период	
Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	36	55	55	74	83	110	
Общая физическая подготовка	55	66	66	83	83	95	100	110	
Специальная физическая подготовка	28	46	46	72	72	103	115	177	
Избранный вид спорта, в т.ч.:	154	206	206	309	309	412	472	630	
Техническая подготовка	66	88	88	96	96	108	125	152	
Тактическая подготовка	32	40	40	52	52	83	91	128	
Интегральная подготовка	24	28	28	52	52	83	91	128	
Соревнования	20	30	30	78	78	100	120	160	
Контрольные испытания	6	10	10	16	16	18	20	22	
Психологическая подготовка	6	10	10	15	15	20	25	40	
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч.	5	7	7	17	17	22	25	33	
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	6	6	12	15	20	
Индивидуальный план	-	-	-	5	5	5	7	10	
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	6	7	7	16	16	30	33	44	
Всего часов:	276	368	368	552	552	736	828	1104	



Утверждаю

Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

В.С.Икряников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ПАУЭРЛИФТИНГ на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Содержание	Группы										
	Начальной подготовки			Тренировочные							Совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения										
	1	2	1	2	3	4	1	2			
Теория и методика физической культуры и спорта											
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм учащегося	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	
4. Гигиена, закаливание, режим питания.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	
6. Основы техники пауэрлифтинга	1	3	4	7	9	11	11	11	11	11	

7. Методика обучения					2			3	7	9
8. Методика тренировки	1	3		4			7			11
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1		2			3			
10. Психологическая подготовка	1	1		2			2		2	2
11. Общая и специальная физическая подготовка	1	2		2			2		2	2
12. Правила соревнований, основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	1		2			2		3	3
13. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		1			2		3	2
Зачетные требования	1	1		1			2		2	3
<u>Итого часов:</u>	14	19		28			42		49	55
Практические занятия										
Общая физическая подготовка										
1. Общеразвивающие упражнения	20	28		40			60		70	80

2. Упражнения на растяжку	20	27	40	60	70	80
Специальная физическая подготовка						
Развитие специфических качеств троеборца	43	55	86	129	150	172
Избранный вид спорта						
1. Изучение и совершенствование техники	100	136	208	288	319	348
2. Тренерская и судейская практика	6	9	12	24	24	36
3. Контрольно-переводные экзамены	9	9	9	9	9	9
4. Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий					
5. Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	10	12	20	52	83	104
Занятия другими видами спорта	27	37	55	82	96	110
Самостоятельная работа обучающихся	27	36	54	82	96	110
<u>Итого часов:</u>	262	349	524	786	917	1049
<u>Всего часов</u>	276	368	552	828	966	1104



Утверждаю
 Директор ГАУ ДО «ВСОП» «Планета спорта»
 В.С. Икрянников

Годовой учебный план
 теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ПЛАВАНИЯ на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Наименование предметной области	ГНП 1	ГНП 2, 3	ТГ 1, 2	ТГ 3	ТГ 4,5	ССМ 1, 2
Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	27	37	41	55
ОФП	69	74	83	88	91	111
Другие виды спорта и подвижные игры	14	18	28	37	42	55
СФП	28	52	83	132	158	221
Избранный вид спорта	141	192	293	390	439	585
Самостоятельная подготовка, в т.ч. инструкторско-судейская практика и индивидуальный план	5	7	22	30	33	44
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	5	7	16	22	24	33
ИТОГО	276	368	552	736	828	1104



Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ПОЛИАТЛОН на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Учебные разделы	Начальной подготовки		Тренировочные группы				ССМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год	1-2 год	
	6 час.	8 час.	12 час.	16 час.	18 час.	24 час.	
Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	28	37	41	55	
ОФП	69	74	83	88	91	111	
Другие виды спорта и подвижные игры	14	18	28	37	42	55	
СФП	28	52	83	132	157	221	
Избранный вид спорта	139	192	292	391	439	585	
Техническая подготовка	88	111	154	177	182	221	
Тактическая подготовка	27	45	77	125	157	221	
Соревнования	14	22	39	52	58	77	
Контрольные испытания	5	7	11	15	17	22	
Психологическая подготовка	5	7	11	22	25	44	
Самостоятельная подготовка, в т.ч.	6	7	22	29	33	44	
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	
Индивидуальный план	-	-	-	-	-	-	
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	7	16	22	25	33	
ИТОГО	276	368	552	736	828	1104	

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта
отделения ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Учебные разделы	Начальной подготовки			Тренировочные группы				ССМ
	1 год 6 час.	2-3 год 8 час.	1-2 год 12 час.	3 год 16 час.	4-5 год 18 час.	2-3 год 24 час.		
Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	28	37	41	55		
ОФП	41	55	66	74	83	110		
СФП	28	37	66	88	91	110		
Специальные навыки	28	37	55	74	83	111		
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	37	55	74	83	110		
Избранный вид спорта	126	170	248	338	389	518		
Техническая подготовка	116	155	204	265	290	375		
Тактическая подготовка	-	-	17	29	50	77		
Соревнования	5	8	16	29	33	44		
Контрольные испытания	5	7	11	15	16	22		
Самостоятельная подготовка, в т.ч. инструкторско-судейская практика, индивидуальный план	5	7	17	29	33	55		
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	7	17	22	25	33		
ИТОГО	276	368	552	736	828	1102		



Утверждаю

Директор ГАУ ДЮСШ «Планета спорта»
В.С. Мокряников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Предметная область	ГНП 1	ГНП 2	ТГ 1, 2	ТГ 3	ТГ 4,5	ССМ
Теория и методика физической культуры и спорта	27	37	55	73	83	110
Практическая подготовка	210	280	403	538	604	795
ОФП и СФП	83	110	138	184	207	254
Избранный вид спорта	127	170	265	354	397	541
Развитие творческого мышления	27	37	55	74	83	110
Самостоятельная подготовка, в т.ч. инструктурская и судейская практика и индивидуальный план	6	7	22	29	33	55
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	7	17	22	25	34
ИТОГО	276	368	552	736	828	1104



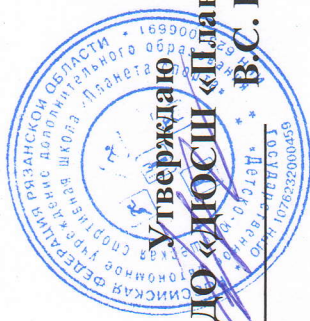
Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

В. С. Икряников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта
отделения ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Учебные разделы	Начальной подготовки		Тренировочные группы				ССМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год		
	6 час.	8 час.	12 час.	16 час.	18 час.		
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	55	74	88	110	
	46	59	77	96	108	121	
	28	37	62	80	91	121	
СФП	162	221	320	428	477	653	
Избранный вид спорта	82	114	144	162	166	177	
Техническая подготовка	28	38	55	74	82	122	
Тактическая подготовка	28	37	60	80	90	144	
Интегральная подготовка	12	18	39	74	99	144	
Соревнования	6	7	11	16	16	22	
Контрольные испытания	6	7	11	22	24	44	
Психологическая подготовка	6	7	22	28	32	55	
Самостоятельная подготовка, в т.ч.	-	-	11	14	16	33	
Инструкторско-судейская практика	-	-	11	14	16	22	
Индивидуальный план	6	7	16	30	32	44	
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	276	368	552	736	828	1104	
ИТОГО							



Утверждаю

Директор ГАУ ДО «ЦОСШ «Планета спорта»
В.С. Икрянников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА на 2016-2017 учебный год (46 недель)

№	Содержание занятий	НП			ТГ			ТГ			ССМ	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	18	28	28		42	42	42	55	55
2.	Общая и специальная физическая подготовка	69	92	92	116	116		150	150	150	166	166
2.1.	Общая физическая подготовка	39	47	47	50	48		70	67	67	70	70
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	45	45	66	68		80	83	83	96	96
3.	Избранный вид спорта	125	166	166	249	249		373	373	373	519	519
3.1.	Техническая и тактическая подготовка	77	95	98	155	156		209	214	212	315	345
3.2.	Специальная и функциональная подготовка	30	45	42	59	52		121	111	111	146	116
3.3.	Участие в соревнованиях	10	15	15	20	24		25	30	32	34	34
3.4.	Психологическая подготовка	2	5	5	7	9		10	10	10	14	14
3.5.	Контрольные испытания	6	6	6	8	8		8	8	8	10	10
4.	Хореографическая и акробатическая подготовка	55	74	74	122	122		207	207	207	265	265
5.	Самостоятельная работа	8	11	11	27	27		42	42	42	78	78
5.1.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4		6	8	8	10	10
5.2.	Индивидуальный план	8	11	11	27	23		36	34	34	68	68
6.	Профилактические мероприятия	5	7	7	10	10		14	14	14	21	21
6.1.	Восстановительные мероприятия						по графику					
6.2.	Медико-биологический контроль						2 раза в год					
	Всего часов	276	368	368	552	552	552	828	828	828	1104	1104



Утверждаю
Директор ГАУ ДО «ЮСШ «Планета спорта»
В.С. Икряников

Годовой учебный план

теоретических и практических занятий программы предпрофессионального дополнительного образования в области физической культуры и спорта отделения ШОРТ-ТРЕК на 2016-2017 учебный год (46 недель)

Наименование предметной области	ГНП 1	ГНП 2, 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4,5	ССМ 1	ССМ 2
Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	28	32	37	41	51	55
ОФП и СФП	96	129	193	226	258	290	354	386
Избранный вид спорта	146	195	293	328	360	406	496	542
Другие виды спорта и подвижные игры	14	18	28	32	37	41	51	55
Самостоятельная подготовка, в т.ч. инструкторско-судейская практика и индивидуальный план	3	4	5	13	22	25	30	33
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	3	4	5	13	22	25	30	33
ИТОГО	276	368	552	644	736	828	1012	1104