

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ «Металлург»

Н.А. Козьякова



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

НА 2015-2016 Г.

Техническая подготовка
Физическая подготовка
Общая физическая подготовка
Специальная физическая подготовка
Художественная подготовка
Технико-тактическая подготовка
Подводящие игры
Выполнение контрольных упражнений
Всего часов:

БОКС

Учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ) общеразвивающая подготовка

Содержание занятий	до 46 недель
	Часы
Теоретические занятия	8
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	88
Специальная физическая подготовка	60
Акробатическая подготовка	38
Технико-тактическая подготовка	20
Подвижные игры	60
Выполнение контрольных нормативов	2
Всего часов:	276

БОКС

Учебный план до 46 недель

Содержание занятий	Группы обучения (количество часов)				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ					
Общая физическая подготовка	156	218	216	210	306
Специальная физическая подготовка	54	96	122	216	300
Технико-тактическая подготовка	50	80	148	294	322
Теоретическая и психологическая подготовка	12	16	22	28	36
Восстановительные мероприятия			10	16	42
Выполнение контрольных нормативов	4	4	8	10	12
Инструкторская и судейская практика			8	18	34
Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь		май		
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану				
	---	---	18	36	52
Всего часов:	276	414	552	828	1104

6 недель занятий по индивидуальным планам (группы этапа совершенствования спортивного мастерства)

ДЗЮДО

Учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ)

общеразвивающая подготовка

Содержание занятий	до 46 недель
	Часы
Теоретические занятия	8
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	62
Акробатическая подготовка	52
Технико-тактическая подготовка	20
Подвижные игры	40
Выполнение контрольных нормативов	2
Всего часов:	276

ДЗЮДО

Учебный план до 46 недель

Содержание занятий	Группы обучения (количество часов)				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ					
Общая физическая подготовка	114	160	106	142	200
Специальная физическая подготовка	96	156	118	184	258
Технико-тактическая подготовка	52	72	246	378	588
Теоретическая подготовка	10	14	18	26	42
Восстановительные мероприятия			8	12	18
Выполнение контрольных нормативов	4	4	6	8	16
Инструкторская и судейская практика			14	30	40
Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь		май		
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану				
	---	8	36	48	86
Всего часов:	276	414	552	828	1248

6 недель занятий по индивидуальным планам (группы этапа совершенствования спортивного мастерства)

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ)

общеразвивающая подготовка

Содержание занятий	до 46 недель
	Часы
Теоретические занятия	8
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	62
Акробатическая подготовка	52
Технико-тактическая подготовка	20
Подвижные игры	40
Выполнение контрольных нормативов	2
Всего часов:	276

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебный план до 46 недель

Содержание занятий	Группы обучения (количество часов)				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ					
Общая физическая подготовка	148	204	216	250	496
Специальная физическая подготовка	58	86	114	216	402
Техническая подготовка	56	102	168	292	464
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	10	10	24	24	40
Выполнение контрольных нормативов	4	4	6	6	10
Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь		май		
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану				
	---	8	24	36	44
Всего часов:	276	414	552	828	1456

6 недель занятий по индивидуальным планам (группы этапа совершенствования спортивного мастерства)

САМБО

Учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ) общеразвивающая подготовка

Содержание занятий	до 46 недель
	Часы
Теоретические занятия	8
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	104
Специальная физическая подготовка	58
Технико-тактическая подготовка	18
Акробатическая подготовка	46
Подвижные игры	40
Выполнение контрольных нормативов	2
Всего часов:	276

САМБО

Учебный план до 46 недель

Содержание занятий	Группы обучения (количество часов)				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ					
Общая физическая подготовка	140	120	146	168	174
Специальная физическая подготовка	46	80	124	218	380
Технико-тактическая подготовка	64	160	160	252	570
Теоретическая и психологическая подготовка	18	32	40	50	118
Инструкторская и судейская практика	--	22	26	36	40
Восстановительные мероприятия	--	6	16	28	86
Выполнение контрольных нормативов	4	4	6	8	10
Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь		май		
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану				
	4	18	34	68	70
Всего часов:	276	414	552	828	1456

6 недель занятий по индивидуальным планам (группы этапа совершенствования спортивного мастерства)

ФУТБОЛ

Учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ) общеразвивающая подготовка

Содержание занятий	до 46 недель
	Часы
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	52
Специальная физическая подготовка	24
Техническая подготовка	128
Тактическая подготовка	54
Теоретическая и психологическая подготовка	16
Выполнение контрольных нормативов	2
Всего часов:	276