МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«5» сентября 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по командным игровым видам спорта по виду спорта ***баскетбол***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	10	26	34	34	43	52	60	69	77
2	Общая физическая подготовка	52	78	51	66	66	73	82	90	96	101
3	Специальная физическая подготовка	28	40	36	52	52	69	88	108	130	155
4	Технико-тактическая подготовка .Избранный вид спорта	60	91	116	155	155	194	232	272	310	348
5	Участие в соревнованиях	24	39	26	34	34	43	52	60	69	77
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
7	Восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
	Всего часов в условиях ДЮСШ	**172**	**258**	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**774**
	Самостоятельная работа	0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
	Всего часов за год	**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
	Недель	43	43	52	52	52	52	52	52	52	52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«01» сентября 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по спортивным единоборствам по виду спорта ***бокс***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г.об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	12	12	17	17	22	26	30	34	39
2	Общая физическая подготовка	96	146	38	52	52	60	67	72	76	77
3	Специальная физическая подготовка	34	50	25	34	34	47	62	78	96	116
4	Технико-тактическая подготовка	34	50	38	52	52	65	77	90	103	116
5	Избранный вид спорта	0	0	118	155	155	194	232	272	310	348
6	Другие виды спорта (подвижные игры)	0	0	21	28	28	22	26	30	34	39
7	Участие в соревнованиях	0	0	3	3	3	12	16	18	21	23
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
9	Восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
	Всего часов в условиях ДЮСШ	172	258	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**849**
	Самостоятельная работа	0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
	Всего часов за год	**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
	Недель	43	43	52	52	52	52	52	52	52	52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«__» сентября 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по командным игровым видам спорта по виду спорта ***волейбол***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г.об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	10	26	34	34	43	52	60	69	77
2	Общая физическая подготовка	52	78	51	66	66	73	82	90	96	101
3	Специальная физическая подготовка	28	40	36	52	52	69	88	108	130	155
4	Технико-тактическая подготовка. . Избранный вид спорта	60	91	116	155	155	194	232	272	310	348
5	Участие в соревнованиях	24	39	26	34	34	43	52	60	69	77
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
7	Медико- восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
Всего часов в условиях ДЮСШ		**172**	**258**	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**774**
Самостоятельная работа		0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
Всего часов за год		**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
Учебная нагрузка час/неделю		4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
Недель		43	43	52	52	52	52	52	52	52	52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«__» _____ 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по спортивным единоборствам по виду спорта ***кикбоксинг***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г.об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	12	12	17	17	22	26	30	34	39
2	Общая физическая подготовка	96	146	38	52	52	60	67	72	76	77
3	Специальная физическая подготовка	34	50	25	34	34	47	62	78	96	116
4	Технико-тактическая подготовка	34	50	38	52	52	65	77	90	103	116
5	Избранный вид спорта	0	0	118	155	155	194	232	272	310	348
6	Другие виды спорта (подвижные игры)	0	0	21	28	28	22	26	30	34	39
7	Участие в соревнованиях	0	0	3	3	3	12	16	18	21	23
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
9	Восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
	Всего часов в условиях ДЮСШ	172	258	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**849**
	Самостоятельная работа	0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
	Всего часов за год	**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
	Недель	43	43	52	52	52	52	52	52	52	52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«__» _____ 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям по виду спорта ***плавание***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	10	12	17	17	22	26	30	34	39
2	Общая физическая подготовка	88	126	64	82	82	60	67	72	76	77
3	Специальная физическая подготовка	58	76	26	38	38	90	114	138	165	194
4	Технико - тактическая подготовка. Избранный вид спорта.	18	46	116	156	156	194	232	272	310	348
5	Другие виды спорта (подвижные игры)	0	0	34	45	45	47	57	60	68	77
6	Участие в соревнованиях	0	0	3	3	3	9	10	18	21	23
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
8	Восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
	Всего часов в условиях ДЮСШ	**172**	**258**	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**774**
	Самостоятельная работа	0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
	Всего часов за год	**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
	Недель	43	43	52	52	52	52	52	52	52	52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5
_____ Е.С. Костяева
«__» _____ 2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по сложно-координационным видам спорта по виду спорта ***спортивная аэробика***

(в академических часах)

№	Раздел подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
							Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
		Стартовый этап	Базовый этап	1 г.об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.
1	Теоретическая подготовка	8	10	12	17	17	22	26	30	34	38
2	Общая физическая подготовка	88	132	38	52	52	60	68	72	76	77
3	Специальная физическая подготовка	49	74	26	34	34	47	62	78	96	116
4	Технико - тактическая подготовка. Избранный вид спорта.	18	28	116	156	156	194	232	272	310	348
5	Хореография	9	14	60	79	79	90	108	126	144	164
6	Участие в соревнованиях	0	0	3	3	3	9	10	12	14	15
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	4	5	6	7	8
8	Восстановительные мероприятия	0	0	3	3	3	4	5	6	7	8
	Всего часов в условиях ДЮСШ	**172**	**258**	**258**	**344**	**344**	**430**	**516**	**602**	**688**	**774**
	Самостоятельная работа	0	0	54	72	72	90	108	126	144	162
	Всего часов за год	**172**	**258**	**312**	**416**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	12	14	16	18
	Недель	43	43	52	52	52	52	52	52	52	52