

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « _____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный)
 тренировочной группы 3 года обучения.
 Отделение «Лыжные гонки» спортивная подготовка.
 2019 -2020 уч.г.**

Мазалевский Д.Е.

ВТ, СР, ЧТ, ПЯТ – 3 часа СБ, ВС - 4 часа

На 52 недели

20 час\неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Общая физическая подготовка	360	30	30	30	30	19	23	30	29	30	24	43	42
Специальная физическая подготовка	240	18	22	20	20	10	20	16	20	17	20	27	30
Избранный вид спорта	310	26	26	26	26	26	25	26	26	26	25	26	26
Техническая подготовка	120	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
Тактическая подготовка	90	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	50	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	30	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3
Медицинское обследование	8	2	2						2	2			
Самостоятельная работа	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Другие виды спорта и подвижные игры	50	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5
Всего часов	1040	84	89	87	87	66	80	83	86	84	80	106	108

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (3 г.о)
 Отделение «Лыжные гонки»**

Устинкин В.Н.

ПН, СР, ЧТ– 2часа

6 час\ неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1
Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1								
Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2		1		1					
Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2			1						1
Основы техники способов передвижения на лыжах.	3				1	1	1			
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1			1			
Основные средства восстановления.	1							1		
Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1								1	
<i>Практическая подготовка</i>	204	25	25	20	24	19	22	25	25	17
Общая физическая подготовка	55	9	10	2	10	2	4	5	6	7
Специальная физическая подготовка	80	6	6	13	7	9	11	11	11	6
Техническая	50	5	6	5	6	6	5	6	5	6
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	2	2	2	1	2	2	2	2	
Медицинские обследования	4	1	1					1	1	
Всего часов	216	24	26	24	26	20	24	26	26	20

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
 Отделение «Лыжные гонки» (2 г.о)**

Короткий Н.Н.

ПН, СР, ПТ – 2 часа

6 час\ неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1
1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1								
2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2		1		1					
3.Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2			1						1
4.Основы техники способов передвижения на лыжах.	3				1	1	1			
5.Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1			1			
6.Основные средства восстановления.	1							1		
7.Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1								1	
Практическая подготовка	204	23	25	22	24	19	22	25	25	19
Общая физическая подготовка	65	8	8	9	8	6	5	8	7	6
Специальная физическая подготовка	75	7	9	6	9	7	10	8	10	9
Техническая	46	5	5	5	6	4	5	6	6	4
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	14	2	2	2	1	2	2	2	1	
Медицинские обследования	4	1	1					1	1	
Всего часов	216	24	26	24	26	20	24	26	26	20

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (1 г.о)
 Отделение «Лыжные гонки»**

Короткий Н.Н.

Вт, Чт, ВС – 2 часа

6 час\ неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1
Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1								
Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2		1		1					
Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2			1						1
Основы техники способов передвижения на лыжах.	3				1	1	1			
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1			1			
Основные средства восстановления.	1							1		
Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1								1	
<i>Практическая подготовка</i>	204	23	27	22	26	19	20	25	25	17
Общая физическая подготовка	120	12	15	12	14	12	10	14	17	14
Специальная физическая подготовка	40	5	6	5	6	3	4	5	5	1
Техническая	26	4	4	2	4	2	4	4	1	1
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	14	1	1	3	2	2	2	1	1	1
Медицинские обследования	4	1	1					1	1	
Всего	216	24	28	24	28	20	22	26	26	18

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (1 г.о)
 Отделение «Лыжные гонки»**

Кощенко Т.И.

ПН, ЧТ, СБ – 2 часа

6 час\ неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1
Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1								
Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2		1		1					
Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2			1						1
Основы техники способов передвижения на лыжах.	3				1	1	1			
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1			1			
Основные средства восстановления.	1							1		
Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1								1	
<i>Практическая подготовка</i>	204	23	25	22	24	19	24	25	25	17
Общая физическая подготовка	120	12	15	12	12	12	12	14	17	14
Специальная физическая подготовка	40	5	4	5	6	3	6	5	5	1
Техническая	26	4	4	2	4	2	4	4	1	1
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	14	1	1	3	2	2	2	1	1	1
Медицинские обследования	4	1	1					1	1	
Всего	216	24	26	24	26	20	26	26	26	18

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Группа начальной подготовки – 1 г.о.
Отделение «Лыжные гонки»

Кощенко Т.И.

ПН, СР, ЧТ – 2 часа

6 час\ нед

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
1.Вводное занятие.	2	1				1							
2.Физическая культура как средство всестороннего развития личности.													
3.Основы здорового образа жизни	2		1					1					
4.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1						1						
5.Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	5	1		1	1			1		1			
6.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5		1		1	1	1		1				
7.Врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
Практическая подготовка	260	24	24	20	24	18	22	24	27	23	26	28	
Общая физическая подготовка	80	5	8	7	6	5	8	6	8	8	6	13	
Специальная физическая подготовка	60	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	7	
Избранный вид спорта	110	12	10	7	12	7	9	12	13	9	13	6	
Техническая подготовка	35	5	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	
Тактическая подготовка	60	6	6	3	7	3	5	8	8	4	8	2	
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	15	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	
Инструкторская и судейская практика	-												
Восстановительные мероприятия	-												
медицинское обследование	-												
Самостоятельная работа	10	1	1	1		1		1	1	1	1	2	
Всего часов	276	26	26	22	26	20	24	26	28	24	26	28	

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (3 г.о)
 Отделение «Лыжные гонки»**

Ковалев В.Н.

ПН, СР, СБ – 2 часа

6 час\ неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1			
1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	1											
2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2		1		1								
3.Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2			1						1			
4.Основы техники способов передвижения на лыжах.	3				1	1	1						
5.Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1			1						
6.Основные средства восстановления.	1							1					
7.Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1								1				
<i>Практическая подготовка</i>	204	25	25	22	24	17	24	25	25	17			
Общая физическая подготовка	55	9	8	6	8	2	6	5	6	5			
Специальная физическая подготовка	80	8	8	9	9	7	11	11	11	6			
Техническая	50	5	6	5	6	6	5	6	5	6			
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	2	2	2	1	2	2	2	2				
Медицинские обследования	4	1	1					1	1				
Всего часов	216	26	26	24	26	18	26	26	26	18			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
 Группа начальной подготовки – 3 г.о.
 Отделение «Лыжные гонки»

Кощенко Т.И.

ВТ, СР, ПТ – 3 часа

9 час\ нед

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка:	22	3	2	3	2	2	2	1	4	3			
1.Вводное занятие.	2		1						1				
2.Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	3	1		1				1					
3.Основы здорового образа жизни	2				1				1				
4.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2					1				1			
5.Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	1		1			1	1					
6.Краткая характеристика техники лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам.	7		1	1	1	1	1	1	1				
7.Врачебный контроль и самоконтроль	2	1							1				
Практическая подготовка:	392	36	37	33	37	28	34	38	35	33	39	42	
Общая физическая подготовка	115	14	10	9	11	6	8	13	9	9	17	9	
Специальная физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Избранный вид спорта	142	11	15	11	13	11	15	14	13	11	11	17	
Техническая подготовка	45	3	5	3	3	3	3	4	4	3	4	10	
Тактическая подготовка	75	6	7	8	8	4	8	7	7	6	7	7	
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	20	1	3		2	4	4	3	2	1			
Инструкторская и судейская практика	-												
Восстановительные мероприятия	-												
медицинское обследование	2	1								1			
Самостоятельная работа	25	1	2	3	3	1	1	1	3	3	1	6	
Всего часов	414	39	39	36	39	30	36	39	39	36	39	42	

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019г.

Учебный план (месячный) на 2019-2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа – 1 г.о
Отделение «Волейбол»

Козлов А.Е.

ПН, ПТ, ВС – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	4	1	1				1		1				
Физическая культура и спорт в России.													
Краткий обзор развития волейбола.	1	1											
Краткие сведения о строении и функциях													
Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена													
Основы тактики и техники волейбола	1								1				
Основы и методика обучения и тренировки	1						1						
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1		1										
Оборудование, инвентарь и уход за ними													
Практическая подготовка	212	23	23	24	28	20	21	26	23	24			
Общая физическая	136	16	15	17	16	13	14	15	15	15			
Специальная физическая	10		1	1	2	1	1	1	1	2			
Техническая	40	3	4	5	5	4	5	6	3	5			
Тактическая	6	1	1		2			1	1				
Интегральная	14	1	2	1	2	2	1	2	2	1			
Контрольные игры и соревнования	4	1			1			1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1								1			
Всего	216	24	24	24	28	20	22	26	24	24			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа- 2 г.о. Шапков С.Г.
Отделение «Волейбол»

ВТ, ЧТ, СБ – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	6	2	1		1		1		1				
Физическая культура и спорт в России.	1	1											
Краткий обзор развития волейбола.													
Краткие сведения о строении и функциях	2		1				1						
Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена	2	1			1								
Основы тактики и техники волейбола													
Основы и методика обучения и тренировки													
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1								1				
Оборудование, инвентарь и уход за ними													
Практическая подготовка	210	22	27	26	25	20	17	26	25	22			
Общая физическая	106	11	13	12	14	11	8	14	12	11			
Специальная физическая	14	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	57	6	7	8	6	5	5	7	6	7			
Тактическая	8	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	15	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	8		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1							1				
Всего	216	24	28	26	26	20	18	26	26	22			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы
 Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа- 2 г.о. Ореховский Д.В.
Отделение «Волейбол»

Чт, СБ , ВС – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	6	2	1		1		1		1				
Физическая культура и спорт в России.	1	1											
Краткий обзор развития волейбола.													
Краткие сведения о строении и функциях	2		1				1						
Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена	2	1			1								
Основы тактики и техники волейбола													
Основы и методика обучения и тренировки													
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1								1				
Оборудование, инвентарь и уход за ними													
Практическая подготовка	210	22	25	26	25	20	21	24	25	22			
Общая физическая	106	11	13	12	14	11	8	14	12	11			
Специальная физическая	14	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	57	6	7	8	6	5	7	5	6	7			
Тактическая	8	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	15	1	2	2	1	1	3	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	8		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1							1				
Всего	216	24	26	26	26	20	22	24	26	22			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы
 Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР А.С. Бакайкина
 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019г.

**Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
по программе предпрофессиональной подготовки
Группа начальной подготовки - 2 г.о Ореховский Д.В.
Отделение «Волейбол»**

ВТ -2 часа, СБ, ВС – 3 часа

8 час\неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	36	3	3	5	3	3	5	5	4	5			
Физическая культура и спорт в России	1			1									
Сведения о строении и функциях организма человека	5		1		1			1					
Влияние физических упражнений на организм человека	4	1		1		1			1				
Гигиенические знания и навыки	4			1	1			1		1			
Врачебный контроль и самоконтроль	5		1			1	1		1	1			
Правила игры в волейбол	12	1	1	1	1	1	2	2	2	1			
Места занятий и инвентарь	5			1			1	1		1			
Практическая подготовка	149	14	14	13	14	13	13	14	14	14	14	12	
Общая физическая подготовка	75	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	
Специальная физическая подготовка	74	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	
Избранный вид спорта, час	183	15	17	17	20	18	14	15	14	16	20	27	
Техническая подготовка	70	7	6	9	5	2	3	7	5	4	8	14	
Тактическая подготовка	60	3	6	5	8	3	8	4	4	7	6	6	
Интегральная подготовка	27	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	
Контрольные игры и соревнования	22	1	2	1	5	1		2	2	2	2	4	
Итоговая и промежуточная, час	4	1	1						1	1			
Всего	368	32	34	35	37	24	32	34	32	35	34	39	

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа
Отделение «Волейбол»
Любкин С.А.

ПН, СР, ПТ – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	6	2	1		1		1		1				
Физическая культура и спорт в России.	1	1											
Краткий обзор развития волейбола.													
Краткие сведения о строении и функциях	2		1				1						
Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена	2	1			1								
Основы тактики и техники волейбола													
Основы и методика обучения и тренировки													
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1								1				
Оборудование, инвентарь и уход за ними													
Практическая подготовка	210	25	25	24	25	20	23	26	25	18			
Общая физическая	106	13	11	12	14	11	12	14	10	9			
Специальная физическая	14	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	57	6	7	6	6	5	7	7	7	6			
Тактическая	8	1		2	1	1	1	1	1				
Интегральная	15	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	8		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1							1				
Всего	216	26	26	24	26	20	24	26	26	18			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа (Березовка) (2 г.о)
Отделение «Баскетбол»

Яковлев А.Г.

СР, ПТ, СБ – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	5	1	1		1		1		1	
Физическая культура и спорт в России.	1	1								
Состояние и развитие баскетбола в России.										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	1		1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1					
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1			
Основы и методика обучения и тренировки										
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	1								1	
Практическая подготовка	211	23	25	28	23	20	25	24	25	18
Общая физическая	82	10	9	11	9	9	9	9	9	7
Специальная физическая	49	5	6	6	5	5	6	5	6	5
Техническая	44	5	5	7	4	3	6	6	4	4
Тактическая	15	1	2	2	2	1	2	2	2	1
Интегральная	11	1	1	2	1	1	1	1	2	1
Контрольные игры и соревнования	8		2		2	1	1	1	1	
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1							1	
Всего	216	24	26	28	24	20	26	24	26	18

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный) на 2019 -2020 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа 1 г.о. (Н-Еловка)
Отделение «Баскетбол»

Яковлев А.Г.

ПН, СР, ВС – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	5	1	1		1		1		1	
Физическая культура и спорт в России.	1	1								
Состояние и развитие баскетбола в России.										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	1		1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1					
Основы техники игры и техническая подготовка	1						1			
Основы и методика обучения и тренировки										
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	1								1	
Практическая подготовка	211	25	25	22	27	20	21	22	25	24
Общая физическая	107	15	10	13	12	10	11	12	12	12
Специальная физическая	38	4	5	4	5	4	4	3	4	5
Техническая	31	3	4	3	4	3	3	3	3	5
Тактическая	13	1	2	1	2	1	1	2	2	1
Интегральная	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1
Контрольные игры и соревнования	8		2		2	1	1	1	1	
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	2	1							1	
Всего	216	26	26	22	28	20	22	22	26	24

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
 _____ Д.Е. Мазалевский
 « ____ » _____ 2019 г.

Учебный план (месячный)
Группа начальной подготовки 2 года обучения
Отделение «Баскетбол»

Яковлев А.Г.

ВТ, ЧТ, СБ, ВС – 2 часа

8 час\неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Физическая культура и спорт в России.	2			1									1
Состояние и развитие баскетбола в России.	1								1				
Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка	2	1				1							
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1				1								
Основы техники игры и техническая подготовка	2						1				1		
Основы и методика обучения и тренировки	1									1			
Спортивные соревнования. Правила по баскетболу	2		1					1					
Практическая подготовка	170	15	16	17	16	15	15	14	16	15	16	15	
Общая физическая подготовка	112	10	11	11	10	9	10	9	11	10	11	10	
Специальная физическая подготовка	58	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	
Избранный вид спорта, час	187	16	19	16	19	10	16	19	17	18	17	20	
Техническая подготовка	83	6	6	9	9	4	7	8	7	7	7	13	
Тактическая подготовка	50	5	5	4	6	2	5	6	4	4	5	4	
Интегральная подготовка	26	1	3	2	3	1	3	4	2	2	4	1	
Контрольные игры и соревнования	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Итоговая и промежуточная, час	16	3	3			2			3	3		2	
Медицинское обследование	3	1	1							1			
Всего	368	32	36	34	36	26	32	34	34	34	34	36	

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.
 Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

Заместитель директора по УВР

А.С. Бакайкина