

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Новоорского района»  
\_\_\_\_\_ В. А. Попов

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа Новоорского района»  
Оренбургской области  
на 2016 – 2017 учебный год

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки				
				Базовая подготовка		Период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>104</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>165</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>121</b>	<b>150</b>	<b>165</b>	<b>180</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>150</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>297</b>	<b>330</b>	<b>394</b>	<b>443</b>	<b>487</b>
Техническая подготовка	85	118	118	154	170	188	190	210
Тактическая подготовка	25	50	50	50	45	45	50	60
Интегральная подготовка	24	30	30	40	45	60	65	80
Участие в соревнованиях	10	20	20	25	30	35	35	35
Восстановительные мероприятия				12	24	48	60	72
Инструкторская и судейская практика				4	4	4	12	12
Медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	6	6
Итоговая и промежуточная аттестация	4	6	6	8	8	10	10	12
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	16	18	20
<b>Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>562</b>	<b>656</b>	<b>749</b>	<b>843</b>	<b>936</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание)</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>83</b>	<b>93</b>	<b>104</b>
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## 1. Футбол

## Футбол (для СОГ)

Программный материал	4 часа в неделю, 46 недель в учебном году	6 часов в неделю, 46 недель в учебном году
Теоретическая подготовка	19	30
Общефизическая подготовка	36	80
Специальная физическая подготовка	34	60
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	30	35
Тактическая подготовка	29	40
Контрольные испытания	10	8
Соревнования	20	16
Медицинское обследование	6	7
Всего часов на 46 недель	184	276
Самостоятельная работа, СОЛ	24	36
Всего часов на 52 недели	208	312

## Волейбол (для СОГ)

Программный материал	4 часа в неделю, 46 недель в учебном году	6 часов в неделю, 46 недель в учебном году
Теоретическая подготовка	19	30
Общефизическая подготовка	36	80
Специальная физическая подготовка	34	60
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>95</b>	<b>106</b>
Техническая подготовка	30	35
Тактическая подготовка	29	40
Контрольные испытания	10	8
Соревнования	20	16
Медицинское обследование	6	7
Всего часов на 46 недель	184	276
Самостоятельная работа, СОЛ	24	36
Всего часов на 52 недели	208	312

## Волейбол

Виды подготовки	этапы подготовки							
	начальный			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	30	55	55	71	83	90	107	119
Общая физическая подготовка	50	80	80	90	120	140	150	160
Специальная физическая подготовка	50	80	80	90	120	140	150	160
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>146</b>	<b>199</b>	<b>199</b>	<b>301</b>	<b>321</b>	<b>366</b>	<b>421</b>	<b>481</b>
Технико-тактическая подготовка	120	123	123	137	90	115	190	203
Интегральная подготовка	10	54	54	68	79	85	123	142
Участие в соревнованиях	8	10	10	12	60	64	23	40
Восстановительные мероприятия	0	0	0	74	80	83	67	76
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	6	6	8
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	5	4	4
Контрольные испытания	4	8	8	6	8	8	8	8
<b>Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	54	54	72	84	96	108	120
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## Настольный теннис для СОГ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	10
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	67
4	<b>Избранный вид спорта:</b>	129
	Технико-тактическая, психологическая подготовка, медицинское обследование, контрольные испытания, участие в соревнованиях	
5	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно- оздоровительный лагерь.	36
7	Всего часов на 52 недели	312

## Настольный теннис

Виды подготовки	Этапы подготовки
-----------------	------------------

	начальный			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	30	44	44	60	70	80		110
Общая и специальная физическая подготовка	70	107	107	130	154	218	260	275
Избранный вид спорта	142	202	202	294	330	350	380	415
Развитие творческого мышления	34	61	61	68	80	88	100	120
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920
Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. и по индивидуальным планам (задание) 6 недель	36	54	54	72	84	96	108	120
Всего часов на 52 недели	312	468	468	624	728	832	936	1040

## Греко – римская борьба для СОГ

Разделы подготовки	Этапы
теория и методика (5-10%)	17 6%
Практика	
общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана	69 25%
Избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана	124 45%
Другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана	28 10%
техничко-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана	38 14%
46 недель учебное время	276
Самостоятельная работа (10%) (во время отпуска тренера), спортивно-оздоровительный лагерь 6 недель.	36



## Греко – римская борьба

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной подготовки		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория	14	20	20	28	32	37	41	46
Практика								
Общая физическая подготовка	60	104	104	116	135	147	166	184
Другие виды спорта	22	37	37	50	52	52	50	46
Избранный вид спорта								
Специальная физическая подготовка	62	73	73	94	122	155	170	185
Техническая подготовка	68	102	102	151	169	183	230	284
Участие в соревнованиях		8	8	14	16	18	34	34
Контрольные упражнения	9	12	12	22	28	34	38	40
Контрольно-переводные испытания	4	6	6	10	10	12	12	12
Технико-тактическая психологическая подготовка	41	58	58	77	90	110	99	101
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	85
4	Избранный вид спорта	60
	1. Технико-тактическая, психологическая подготовка	46
	2. Медицинское обследование	4
	3. Контрольные испытания, участие в соревнованиях 4.	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30
6	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8
7	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
8	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно - оздоровительный лагерь.	36
9	Всего часов на 52 недели	312

**Самбо**

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	14	18	22	28	32	36	41	41
Общая и специальная физическая подготовка	69	92	102	138	150	156	166	166
Избранный вид спорта (в т.ч. медицинский контроль, контрольные испытания, участие в соревнованиях)	130	166	166	248	305	370	414	414
Другие виды спорта и подвижные игры	28	37	37	56	56	56	56	56
Технико-тактическая и психологическая подготовка	35	55	55	82	101	118	124	124
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	828
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	54	54	72	84	96	108	108
Всего часов за 52 недели	312	468	468	624	728	832	936	936

### Бокс для СОГ

Программный материал	Спортивно-оздоровительный	Спортивно-оздоровительный
----------------------	---------------------------	---------------------------

	этап Количество часов в неделю – 4(ч)	этап Количество часов в неделю-6 (ч)
Теоретическая подготовка	6	10
Общефизическая подготовка	78	110
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	68	118
Психологическая подготовка	4	8
Тактическая подготовка	6	8
Тестирование и участие в соревнованиях	8	8
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по боксу	14	14
Всего часов за 46 недель	<b>184</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа обучающихся, спортивно- оздоровительный лагерь	<b>24</b>	<b>36</b>
Всего часов за 52 недели	<b>208</b>	<b>312</b>

## Бокс

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	20	25	25	30	32	45	45	50
Общая и специальная физическая подготовка	65	90	90	130	160	165	183	210
Избранный вид спорта (медицинский контроль, контрольные испытания, участие в соревнованиях)	130	166	166	260	306	370	420	458
Другие виды спорта и подвижные игры	25	35	35	50	56	56	60	70
Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	52	52	82	90	100	120	132
Часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
Всего тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	368	368	552	644	736	828	920
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	54	54	72	84	96	108	120
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>422</b>	<b>422</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## Шахматы для СОГ

Виды подготовки	Этап подготовки
	спортивно-оздоровительный
Теория и методика физической культуры и спорта	35
Общая и специальная физическая подготовка	66
Избранный вид спорта	138
Развитие творческого мышления	35
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36
Всего часов на 52 недели	312

## Шахматы

Виды подготовки	Этапы подготовки	
	начальный	тренировочный

				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта	30	42	42	48	48	52	58	129
Общая и специальная физическая подготовка	40	60	80	80	80	110	120	198
Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях, выполнение контрольно-переводных испытаний, медицинское обследование)	156	200	199	290	290	317	378	454
Развитие творческого мышления	50	66	123	134	134	165	180	139
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	368	368	552	552	644	736	920
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	48	48	72	72	84	96	120
Всего часов на 52 недели	312	416	416	624	624	728	832	1040

### Лыжные гонки для СОГ

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	15

2.	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	169
3.	Специальная физическая подготовка	62
4.	Техническая подготовка	22
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану
6.	Приемные и переводные испытания	4
7.	Медицинское обследование	4
8.	Общее количество часов на 46 недель	276
9.	Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36
10	Общее количество часов на 52 недели	312

### Лыжные гонки

Виды подготовки	Этапы подготовки	
	начальный	тренировочный
		период базовой подготовки



	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>143</b>	<b>143</b>	<b>175</b>	<b>209</b>	<b>240</b>	<b>268</b>	<b>316</b>
Общая физическая подготовка	58	80	80	75	95	100	118	148
Специальная физическая подготовка	34	63	63	100	114	140	150	168
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>147</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>262</b>	<b>309</b>	<b>357</b>	<b>410</b>	<b>434</b>
Технико – тактическая подготовка	137	198	198	192	207	253	300	302
Участие в соревнованиях	4	6	6	30	30	30	34	40
Восстановительные мероприятия	-			28	56	56	56	70
Инструкторская и судейская практика	-			4	4	4	4	6
Медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	4	4
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	10	12	12
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>23</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>71</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
<b>Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планом (задание)</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>120</b>
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

### Гиревой спорт

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	14	25	25	30	40	50	60	60

<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	90	140	140	190	222	238	254	290
<b>Избранный вид спорта</b>	132	199	199	294	322	368	414	460
<b>Другие виды спорта</b>	40	50	50	38	60	80	100	110
<b>Часов в неделю</b>	6	9	9	12	14	16	18	
<b>Общее количество часов на 46 недель</b>	276	414	414	552	644	736	828	920
Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36	54	54	72	84	96	108	120
<b>Общее количество часов на 52 недели</b>	312	468	468	624	728	832	936	1040

### Гиревой спорт для СОГ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	85
4	Избранный вид спорта	60
	5. Техничко-тактическая, психологическая подготовка	46
	6. Медицинское обследование	4
	7. Контрольные испытания, участие в соревнованиях	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30
6	Посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	8

7	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
8	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36
9	Всего часов на 52 недели	312

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Строение организма.	7	7	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	9	9	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	7	7	-
4	Гимнастика.	50	7	43
5	Легкая атлетика.	50	7	43
6	Подвижные игры.	95	9	86
7	Спортивные игры.	50	9	41
8	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8
Всего		276	55	221