



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО  
«Мошковская ДЮСШ»

И.В.Руднев

от «26 августа» 2017г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОШКОВСКОГО РАЙОНА  
«МОШКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
на 2017-2018 учебный год

## 1. Режим работы учреждения:

### 1.1. Количество групп в МАОУ ДО «Мошковская ДЮСШ»:

Наименование отделения	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Всего
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
баскетбол	-	1	0	2	5	1	2	1	5	17
волейбол	-	-	-	-	1	2	1	1	1	6
Лыжные гонки	1	2	1	-	-	3	1	1	1	10
Настольный теннис	-	-	-	1	1	1	-	2	1	6
футбол	1	4	1	2	3	1	1	3	2	18
каратэ	1	-	1	-	1	-	1	-	-	4
пауэрлифтинг	-	-	-	-	-	2	-	1	1	4
бокс	-	-	1	-	-	1	-	1	-	3
Единоборства КУДО	-	-	2	-	-	-	-	1	-	3
Пулевая стрельба	-	-	2	-	1	2	-	1	2	8
Плавание	1	1	2	2	-	1	1	-	-	8
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>87</b>
<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>87</b>

### Количество обучающихся в МАОУ ДО «Мошковская ДЮСШ»:

Наименование отделения	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Всего
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
баскетбол	-	14	-	25	76	11	25	13	64	228
волейбол	-	-	-	-	14	33	14	12	11	84
Лыжные гонки	16	38	18	-	-	43	16	14	12	157
Настольный теннис	-	-	-	12	14	12	-	24	11	73
футбол	15	64	12	29	55	16	16	44	29	280
каратэ	14	-	13	-	11	-	12	-	-	50
пауэрлифтинг	-	-	-	-	-	19	-	12	9	40
бокс	-	14	-	-	-	8	-	9	-	31
Единоборства КУДО	-	-	35	-	-	-	-	14	-	49
Пулевая стрельба	-	-	28	-	10	26	-	9	25	98
Плавание	24	19	36	29	-	12	14	--	-	134
<b>Итого:</b>	<b>69</b>	<b>149</b>	<b>142</b>	<b>95</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>97</b>	<b>151</b>	<b>161</b>	<b>1224</b>

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа с учащимися общеобразовательных школ. Учащимися средне-специальных и высших учебных заведений до 22.00 часов.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном до 2 академических часов и начальной подготовки – до 2 академических часов;

- на этапе тренировочном – до 3 академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);

- участие в спортивных соревнованиях;

- теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия.

## 2. Учебный - годовой план

### реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по боксу

№ п / п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ 1	СОГ 2	ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4-5
1.	Теоретическая подготовка	6	6	8	8	8	10	10	10	16
2.	Общая физическая подготовка.	138	128	130	118	100	115	110	110	107
3.	Специальная физическая подготовка	28	32	85	87	98	181	173	162	197
4.	Технико-тактическая подготовка	22	28	60	62	66	100	110	120	230
5.	Инструкторско-судейская практика				8	8	20	20	20	25
6.	Контрольно-переводные испытания	5	5	6	6	6	10	10	10	12
7.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8.	Участие в соревнованиях			15	15	18	25	28	29	30

<b>9.</b>	<b>Итого часов в год:</b>	208	208	312	312	312	468	468	468	624
	<b>ВСЕГО НЕДЕЛЬ:</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**3. Учебный - годовой план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по баскетболу**

Виды подготовки	Группы ГНП			Группы УТГ				
	Ступени обучения							
	«НАЧАЛО»			«РЕЗУЛЬТАТ»			«МАСТЕРСТВО»	
	Годы обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
	Недельная нагрузка в часах							
	6	6	6	9	9	9	12	12
1. Теория								
1.Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения	1	1						
2.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	1	1	1	1	1	1		
3.Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.	1	1	1	1	1	1		
4. Моральный и волевой облик спортсмена.	1	1	1	2	1	1	2	2
5.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.			1	1	1	1	2	2
6.Планирование спортивной тренировки.				1	1	1	2	2
7. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований.	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	1	1	1	1	1	1	3	3
9. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки.		1	1	1	2	2	3	3

10. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта.		1	1	1	1	1	3	3
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Практика</b>	<b>306</b>	<b>304</b>	<b>304</b>	<b>458</b>	<b>458</b>	<b>458</b>	<b>608</b>	<b>608</b>
Общая физическая подготовка	125	110	100	68	40	28	28	20
Специальная физическая подготовка	31	40	47	74	94	84	125	130
Тактико-техническая подготовка	100	100	96	178	176	188	230	233
Интегральная подготовка	28	28	25	50	56	60	72	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	8	12	12	12	25	25
Тестирование, контрольно-переводные нормативы	12	12	12	16	16	16	12	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	40	40	40	80	80
Медицинский осмотр	4	4	4	4	4	4	6	6
Участие в соревнованиях	6	10	12	16	20	26	30	32
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

**4. Учебный - годовой план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по волейболу**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
<b>Количество часов в неделю</b>	6	9	9	10	12	14	16	18
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	8	8	8	10	10	10	16	16
<b>Физическая подготовка</b>	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>236</b>	<b>220</b>	<b>205</b>	<b>232</b>	<b>232</b>
Общая физическая подготовка, час	130	118	100	115	110	110	107	107
Специальная физическая подготовка, час	70	72	75	121	110	95	125	125
<b>Избранный вид спорта, час</b>								
Технико-тактическая подготовка, час	60	62	66	100	110	120	230	230
Игровая и соревновательная подготовка, час	15	15	18	25	28	29	30	30
Воспитательная и психологическая подготовка, час	2	2	2	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика, час	-	8	8	20	20	20	25	25
Восстановительные	6	6	6	6	6	6	6	6

мероприятия и медицинское обследование, час									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**5. Учебный - годовой план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных  
программ по лыжным гонкам**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ1	СОГ2	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4-5
1.	Теоретическая подготовка	10	10	12	12	12	14	14	14	14
2.	Общая физическая подготовка.	109	82	123	101	82	102	102	100	139/124
3.	Специальная физическая подготовка	45	60	95	105	110	220	220	220	315/320
4.	Технико-тактическая подготовка	32	40	50	50	55	55	55	55	60/70
5.	Инструкторско-судейская практика					4	8	8	10	12/12
6.	Контрольно-переводные испытания(соревнования)	8	12	20	30	35	50	50	50	60/60
7.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	<b>Итого часов в год:</b>	208	208	312	312	312	468	468	468	624/624
	<b>ВСЕГО НЕДЕЛЬ:</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**6. Учебный план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных  
программ по настольному теннису**

**начальной подготовки 1 года обучения.**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	2	1	1	1	-	1	-	1	1	2	-	-	10
2	ОФП	7	10	9	9	9	9	8	8	8	5	7	7	96
3	СФП	5	5	6	6	8	5	6	6	6	6	5	5	69
4	Технико-тактическая подготовка	7	10	10	10	10	9	11	11	11	10	14	14	127
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц		26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

**План-график распределения учебных часов в группах  
начальной подготовки 2 – 3 года обучения  
по настольному теннису**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
2	ОФП	8	9	10	9	9	7	8	6	7	5	6	5	89
3	СФП	4	4	4	6	6	7	8	10	6	9	10	10	84
4	Технико-тактическая подготовка	10	12	11	10	10	11	9	9	11	9	10	11	123
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4



Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
----------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**План-график распределения учебных часов в  
учебно-тренировочных группах 1 года обучения  
по настольному теннису**

№ п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
2	ОФП	11	13	8	9	7	6	5	5	7	8	13	13	105
3	СФП	5	5	6	7	9	10	12	12	13	8	10	10	107
4	Технико-тактическая подготовка	18	19	23	20	20	20	19	19	16	18	15	15	222
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	4
8	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6
Всего за месяц		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**План-график распределения учебных часов в  
учебно-тренировочных группах 2 года обучения  
по настольному теннису**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
2	ОФП	13	1 3	1 0	10	10	8	10	8	10	10	15	15	132
3	СФП	6	9	8	9	11	11	16	13	17	9	10	13	132
4	Технико-тактическая подготовка	15	1 5	1 8	17	15	17	10	14	9	15	13	10	168
5	Инструкторско-	-	-	1	1	1	1	1	2	1	-	-	-	8

	судейская практика													
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего за месяц		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**План-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 3 года обучения по настольному теннису**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
2	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Технико-тактическая подготовка	15	18	16	16	16	16	16	16	18	15	20	20	202
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	8
Всего за месяц		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**План-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 4-5 года обучения по настольному теннису**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Теоретические	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20

	занятия													
2	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	СФП	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	16	16	184
4	Технико- тактическая подготовка	16	18	16	17	17	17	17	17	19	16	20	20	210
5	Инструкторско- судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
6	Восстановитель ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего за месяц		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**6. Учебный - годовой план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных  
программ по футболу**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ 1	СОГ 2	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3	УТГ- 1	УТГ- 2	УТ Г-3	УТГ-4- 5
1	Теоретическая подготовка	6	6	8	8	8	10	10	10	16/16
2	Общая физическая подготовка.	138	128	130	118	100	115	110	110	107
3	Специальная физическая подготовка	28	32	85	87	98	181	173	162	197/19 7
4	Технико- тактическая подготовка	22	28	60	62	66	100	110	120	230/23 0
5	Инструкторско- судейская практика				8	8	20	20	20	25/25
6	Контрольно- переводные испытания	5	5	6	6	6	10	10	10	12/12

7	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6/6
8	Участие в соревнованиях			15	15	18	25	28	29	30/30				
9	<b>Итого часов в год:</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>				
	<b>ВСЕГО НЕДЕЛЬ:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**7. Учебный - годовой план  
реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных  
программ по пауэрлифтингу  
для троеборцев в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	СФП	12	12	14	14	14	14	14	14	12	13	15	14	162
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**для троеборцев в группе начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	19
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	СФП	10	10	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	138
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика						1	1	1					3
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**для троеборцев учебно-тренировочных в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
3	СФП	22	22	22	22	24	22	22	22	22	22	23	23	268
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2	2					10
Всего часов		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	624

**план-график распределения учебных часов для троеборцев учебно-тренировочных в группах 4-го и 5-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	182
3	СФП	34	34	32	32	36	32	32	32	30	34	35	35	398
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	После соревновательного процесса												
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**8. Учебный - годовой план реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по восточно – боевым единоборствам дисциплина-КУДО**

**Группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов).**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая и психологическая подготовка	1	11	11	11	11	11	11	11	11	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	116
Техническая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	104
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2								2				4
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Группы начальной подготовки 2- 3 года обучения  
отделения восточно – боевых единоборств**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84

Техническая подготовка	7	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	1	10	114
Контрольные испытания	2									2				4
Мед. обследование	1									1		-		2
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Учебно-тренировочные группы до 3 лет обучения  
отделения восточно – боевых единоборств**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	52 недели													
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Техническая подготовка	10	12	12	11	12	13	11	11	9	12	13	13	139	
Соревнования	По календарному плану													
Контрольные испытания	2									2				4
Инструкторская и судейская практика		1	1	2	1		2	2	1					10
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13	
Мед. обследование	1								1		-		2	
Итого	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

*Учебно-тренировочные группы свыше 3 лет обучения (УТГ) (12 часов)*

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	14	17	17	17	17	17	18	17	17	18	17	17	203
Техническая подготовка	22	19	20	19	19	20	17	18	17	20	21	18	230
Соревнования	По календарному плану												
Контрольные испытания	1								1				2
Судейская и инструкторская практика		1	1	2	1		2	2	1		-		10
Восстановит. мероприятия	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	4	21
Медицинское обследование	1								1				2
Итого	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624