


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО Амурской ОДЮСШ  
  
С.Д.Кочегаров  
14 сентября 2015 год

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Амурской областной детско-юношеской спортивной школы на 2015/16 учебный год**

Направления деятельности (виды спорта)	Средства подготовки (направленность занятий)	Минимальный возраст (лет) учащихся (для зачисления на этап), максимальный объем тренировочной нагрузки (часы), соотношение объемов по видам спортивной подготовки (по этапам обучения)								
		Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап (УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	весь период
		9 лет			12 лет					17 лет
		6			9		12	16		18
Легкая атлетика	1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	2. Практическая подготовка (% соотношение), в том числе: ОФП	до 80	до 75	до 65	до 60	до 50	до 40	до 30	до 30	до 15
	СФП	до 10	до 15	до 20	до 20	до 30	до 40	до 50	до 50	до 70
	Техническая подготовка	до 10	до 10	до 15	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20	до 15
	3. Участие в соревнованиях (кол-во)	2	до 4	до 4	до 7	до 7	до 9	до 9	до 9	до 12
	4. Контрольные нормативы	2 раза в год	2 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
	5. Углубленное медицинское обследование	мед. справки	мед. справки	мед. справки	мед. справки или диспансеризация 1 раз в год					
6. Восстановительные мероприятия	-	-	-	+	+	+	+	+	+	
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.) рассчитана: - на 42 недели (этап начальной подготовки 1, 2,3 года обучения) - на 46 недель (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства) и 6 недель – переходный период		<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

Направления деятельности (виды спорта)	Средства подготовки (направленность занятий)	Минимальный возраст (лет) учащихся (для зачисления на этап), максимальный объем тренировочной нагрузки (часы), соотношение объемов по видам спортивной подготовки (по этапам обучения)						
		Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (Т)				Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	
		7 лет		10 лет				14 лет
		6 час.	8 час.	12 час.	12 час.	16 час.	18 час.	20 час.
Киокусинкай каратэ	1. Теоретическая, психологическая подготовка			+	+	+	+	+
	2. Практическая подготовка (% соотношение), в т. числе:							
	ОФП	45	40	35	35	30	20	20
	СФП	5	10	15	15	15	20	20
	Техническая подготовка	45	40	40	40	40	45	45
	Тактическая подготовка	5	10	10	10	15	15	15
	3. Аттестационные сборы			3 раза в год + международные				
	4. Участие в соревнованиях (количество)	2	до 4	до 7	до 7	до 9	до 9	до 9
5. Медицинское обследование	медицинские справки		диспансеризация 1 раз в год или наличие медицинской справки					
6. Восстановительные мероприятия	-	-	+	+	+	+	+	
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.) рассчитана: - на 42 недели (этап начальной подготовки 1, 2 года обучения); - на 46 недель (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства) и 6 недель – переходный период		<b>252</b>	<b>336</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

Направления деятельности (виды спорта)	Средства подготовки (направленность занятий)	Минимальный возраст (лет) учащихся (для зачисления на этап), максимальный объем тренировочной нагрузки (часы), соотношение объемов по видам спортивной подготовки (по этапам обучения)							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап ССМ
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1 года
		6 лет		8 лет		10 лет			12 лет
		6	9	12	12	16	18	20	24
Спортивная гимнастика	1. Теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	15	31	31	82	85	90	95
	2. Практическая подготовка, в т. числе: ОФП (час.)	65	64	52	52	62	70	70	58
	СФП (час.)	94	137	193	193	223	254	274	242
	Техническая подготовка (час.)	77	146	246	246	331	375	428	637
	Участие в соревнованиях (час.)	3	4	6	6	8	8	10	12
	Контрольные нормативы (час.)	8	12	24	24	30	36	48	60
	3. Углубленное медицинское обследование	медицинские справки		диспансеризация 1 раз в год или наличие медицинской справки					
4. Восстановительные мероприятия			+	+	+	+	+		
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.) рассчитана: - на 42 недели (этап начальной подготовки 1, 2 года обучения); - на 46 недель (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства) и 6 недель – переходный период		<b>252</b>	<b>378</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1104</b>