

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
с. Александровка
В.П. Казаев



К приказу от «01 сентября 2018 г.
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Александровка
м.р. Ставропольский
С.В. Мотомочев
«02» сентября 2018 г.



Утверждён
на Педагогическом совете СП ДОД ДЮСШ
«31» августа 2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
на 2018 – 2019 тренировочный год

СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. АЛЕКСАНДРОВКА
2018

ГODOVОЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения футбол в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	7
2.	Общая физическая подготовка	86
3.	Элементы специальной подготовки	80
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	85
5.	Участие в показательных выступлениях	14
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVОЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения футбол в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной подготовки	90
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	88
5.	Участие в спортивных мероприятиях	20
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения волейбол в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	96
3.	Элементы специальной физической подготовки	50
4.	Элементы технической подготовки	88
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	18
6.	Участие в спортивных мероприятиях	10
7.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения волейбол в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Элементы специальной физической подготовки	60
4.	Элементы технической подготовки	98
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	10
6.	Участие в спортивных мероприятиях	16
7.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
 с элементами баскетбола в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	60
3.	Элементы специальной физической подготовки	62
4.	Элементы технической и тактической подготовки	62
5.	Элементы игровой подготовки	40
7.	Участие в соревнованиях	30
8.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
 с элементами баскетбола в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Элементы специальной физической подготовки	70
4.	Элементы технической и тактической подготовки, судейская практика	70
5.	Элементы игровой подготовки	40
7.	Участие в соревнованиях	40
8.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения вольная борьба в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	98
3.	Элементы специальной физической подготовки	46
4.	Элементы технической и тактической подготовки	78
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в спортивных мероприятиях	36
8.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения вольная борьба в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Элементы специальной физической подготовки	66
4.	Элементы технической и тактической подготовки	88
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения кикбоксинг в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	88
3.	Элементы специальной физической подготовки	56
4.	Элементы технической и тактической подготовки	78
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в спортивных мероприятиях	36
8.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения кикбоксинг в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	94
3.	Элементы специальной физической подготовки	66
4.	Элементы технической и тактической подготовки	88
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	52
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения Дзюдо и сумо в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Элементы специальной физической подготовки	94
4.	Элементы технической и тактической подготовки	36
5.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	26
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения Дзюдо и сумо в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	94
4.	Элементы технической и тактической подготовки	56
5.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	30
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения лыжные гонки в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	98
3.	Элементы специальной физической подготовки	86
4.	Элементы технической и тактической подготовки	44
5.	Участие в соревнованиях	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения лыжные гонки в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	124
3.	Элементы специальной физической подготовки	106
4.	Элементы технической и тактической подготовки	70
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	46
6.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.
Дополнительная общеразвивающая программа
Отделения легкая атлетика в часах на 46 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной физической подготовки	88
4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в соревнованиях	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 276 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2018 – 2019 г.
Дополнительная общеразвивающая программа
Отделения легкая атлетика в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	124
3.	Элементы специальной физической подготовки	106
4.	Элементы технической и тактической подготовки	70
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	46
6.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

