

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
Г.М. Старчикова
« 31 » декабря 2020г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП 2	НП 3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	СС 1	СС 2	СС 3
Возраст (лет)		9-10	10-11	10-12	11-13	13-14	13-14	15-17	17-21	17-21
1	Общая физическая подготовка	230	230	253	253	260	260	260	260	260
2	Специальная физическая подготовка	69	69	115	115	208	208	260	260	260
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	92	94	138	138	416	416	650	832	832
4	Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	23	23	34	34	39	52	52
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11	11	23	23	18	18	39	52	52
6	Всего часов в год (52 недели)	414	416	552	552	936	936	1248	1456	1456
7	Количество учебных часов в неделю	9	8	12	12	18	18	24	28	28

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ
на 2020-2021 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
Г.М. Старчикова
« 31 » _____ 2020г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП-1
	Общий объем часов	276
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.2	Общая физическая подготовка	54
1.3	Вид спорта	46
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.2	Специальные навыки	12
2.3	Спортивное и специальное оборудование	12
3	Теоретические занятия	12
4	Практические занятия	
4.1	Тренировочные мероприятия	28
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28
4.3	Иные виды практических занятий	20
5	Самостоятельная работа	4
6	Аттестация	4
6.1	Промежуточная аттестация	
6.2	Итоговая аттестация	4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП-1
	Общий объем часов	276
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.2	Общая физическая подготовка	54
1.3	Вид спорта	46
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.2	Специальные навыки	12
2.3	Спортивное и специальное оборудование	12
3	Теоретические занятия	12
4	Практические занятия	
4.1	Тренировочные мероприятия	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28
4.3	Иные виды практических занятий	28
5	Самостоятельная работа	20
6	Аттестация	4
6.1	Промежуточная аттестация	4
6.2	Итоговая аттестация	4


 УТВЕРЖДЕНО
 Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
 Г.М. Старчикова
 « 31 » декабря 2020г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП-1
	Общий объем часов	276
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.2	Общая физическая подготовка	54
1.3	Вид спорта	46
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.2	Специальные навыки	12
2.3	Спортивное и специальное оборудование	12
3	Теоретические занятия	12
4	Практические занятия	12
4.1	Тренировочные мероприятия	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28
4.3	Иные виды практических занятий	28
5	Самостоятельная работа	20
6	Аттестация	4
6.1	Промежуточная аттестация	4
6.2	Итоговая аттестация	4

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
Г.М. Старчикова
« 31 » Июля 2020г.
2020г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП-1
	Общий объем часов	276
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28
1.2	Общая физическая подготовка	54
1.3	Вид спорта	46
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.2	Специальные навыки	12
2.3	Спортивное и специальное оборудование	12
3	Теоретические занятия	12
4	Практические занятия	12
4.1	Тренировочные мероприятия	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28
4.3	Иные виды практических занятий	28
5	Самостоятельная работа	20
6	Аттестация	4
6.1	Промежуточная аттестация	4
6.2	Итоговая аттестация	4


УТВЕРЖДЕНО
 Директор МАУ ДО ДПО Ш № 16
 Г.М. Старчикова
 « 31 » декабря 2020г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП 2	НП 3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	СС 1	СС 2	СС 3
Возраст (лет)		9-10	10-11	10-12	11-13	13-14	13-14	15-17	17-21	17-21
1	Общая физическая подготовка	230	230	253	253	260	260	260	260	260
2	Специальная физическая подготовка	69	69	115	115	208	208	260	260	260
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	92	94	138	138	416	416	650	832	832
4	Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	23	23	34	34	39	52	52
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11	11	23	23	18	18	39	52	52
6	Всего часов в год (52 недели)	414	416	552	552	936	936	1248	1456	1456
7	Количество учебных часов в неделю	9	8	12	12	18	18	24	28	28

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
Г.М. Стрелкова

« 31 » августа 2020г.




 УТВЕРЖДЕНО
 Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
 Г. М. Старчикова
 « 31 » 01 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП	НП	Т	Т	Т	Т	СС	СС	СС
		1	2	1	2	3	4	1	2	3
Возраст (лет)		10	10-12	11-13	11-13	13-14	13-14	15-17	17-21	17-21
1	Общая физическая подготовка	161	230	253	253	286	286	286	182	182
2	Специальная физическая подготовка	46	69	115	115	312	312	624	780	780
3	Техническая подготовка	64	92	138	138	234	234	208	208	208
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	12	23	23	52	52	78	130	130
5	Участие в соревнованиях и судейская практика	1	11	23	23	52	52	52	156	156
6	Всего часов в год (52 недели)	276	416	552	552	936	936	1248	1456	1456
7	Количество учебных часов в неделю	6	8	12	12	18	18	24	28	28

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ
на 2020-2021 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
И. М. Старчикова
«31» октября 2020г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП	НП	НП	Т	Т	Т	Т	СС	СС	СС
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3
Возраст (лет)		10	10-12	10-12	11-13	11-13	13-14	13-14	15-17	17-21	17-21
1	Общая физическая подготовка	69	69	69	92	92	104	104	130	130	130
2	Специальная физическая подготовка	30	46	46	46	46	78	78	78	78	78
3	Технико-тактическая подготовка	138	230	230	299	299	494	494	728	832	832
4	Теоретическая подготовка	10	12	12	16	16	16	16	36	60	60
5	Контрольно-переводные испытания	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
6	Участие в соревнованиях	26	55	55	46	46	156	156	156	182	182
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	4	10	12	12
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	46	46	78	78	104	156	156
9	Всего часов в год (52 недели)	276	416	416	552	552	936	936	1248	1456	1456
10	Количество учебных часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	24	28	28

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОТДЕЛЕНИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЫ
на 2020-2021 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МХС по ДЮСШ № 16
Т.М. Старчикова
«31» августа 2020г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП	НП	Т	Т	Т	Т	СС	СС	СС
		1	2	1	2	3	4	1	2	3
Возраст (лет)		10	10-12	11-13	11-13	13-14	13-14	15-17	17-21	17-21
1	Общая физическая подготовка	138	138	92	92	156	156	156	208	208
2	Специальная физическая подготовка	92	138	184	184	260	260	260	208	208
3	Техническая подготовка	41	130	230	230	416	416	676	884	884
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	23	23	52	52	52	52	52
5	Участие в соревнованиях	5	10	23	23	52	52	104	104	104
6	Всего часов в год (52 недели)	276	416	552	552	936	936	1248	1456	1456
7	Количество учебных часов в неделю	6	8	12	12	18	18	24	28	28