

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»
 Н.С.Гаврилов

01.09.2020 г.

**Учебный план
 по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
 МБОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»
 на 2020 – 2021 учебный год**

Программы по видам спорта, этапы подготовки.	Сроки реализации программы	Недельная учебная нагрузка по годам обучения					Годовая тренировочная нагрузка	Всего часов
		1год	2год	3год	4год	5год		

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта:

ВОЛЕЙБОЛ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	630
		6					252 252	
ПЛАВАНИЕ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	630
		6					252 252	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6					252 252 252	756

ФУТБОЛ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	378
		6					252	
ХОККЕЙ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	630
		6					252	
							252	
БОКС								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год							252
		6					252	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИНАСТИКА								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	126
		6					252	504
							252	
Всего часов по программам								3906 часов

дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы по видам спорта:

ВОЛЕЙБОЛ	Сроки реализации		Недельная учебная нагрузка по годам обучения					Годовая тренировочная нагрузка	Всего часов по программе
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Начальная подготовка	До 2-х лет								
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).		До 2-х лет		12				504	1512
								504	
								504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет							1764
						14		588	
							14	588	
								588	
<u>Всего часов</u>								3276	

ПЛАВАНИЕ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе	
Начальная подготовка	До 2-х лет		6					252 252	504	
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет		10					420 420	1344	
				12				504		
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 3-х лет				14			588	2940	
						14		588		
								14		588
										588
<u>Всего часов</u>								<u>4788</u>		

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочная нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	от 1 года и свыше		-						
			-						
			-						
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	-					420	
			10				420		
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет			14			588	1764
						14	588		
							14	588	
<u>Всего часов</u>								<u>2184</u>	

ФУТБОЛ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 2-х лет		6					252	924
				8				336 336	
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	-	-					504
				12				504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет	-						1092
						14	588		
<u>Всего часов</u>									<u>2520</u>

ХОККЕЙ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 2-х лет		6					252	588
				8				336	
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).		До 2-х лет							504
				12				504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет							588
							14	588	
<u>Всего часов</u>									<u>1680</u>

БОКС	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 3-х лет		-						
				-					
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 7-ми лет	До 2-х лет	10					420	2688
				12				504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет			14			588	
						14		588	
							14	588	
Совершенствования спортивного мастерства	До 2-х лет								
<u>Всего часов</u>								<u>2688</u>	

ДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 3-х лет			8				336	336
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	10					420	420
				-					
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет			-				588
						14		588	
<u>Всего часов</u>								<u>1344</u>	

ДЗЮДО	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов
Начальная подготовка	До 2-х лет		-						-
				-					
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет							588
			-	-					
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет			1			588	
						-			
<u>Всего часов</u>								<u>588</u>	
ИТОГО часов по предпрофессиональны м программам									<u>19068</u>

Заместитель директора по УВР МБОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи»:

Т.А. Рабко

