

Утверждаю:  
 Директор ДЮОЦ "Олимп"  
 \_\_\_\_\_ С.С. Залазаев

**Учебный план  
 занятий учебных групп МБОУ ДОД ДЮОЦ "Олимп" имени С.Г. Складнева**

Возрастные границы этапов подготовки

№	Этапы подготовки /раздел	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Спортивного совершенствования		
			1й год	2 й год	1й год	2 й год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Возраст для зачисления	6-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет	18-19 лет
2	Расчет часов (на неделю, на год) 46 учебных недель	6	6	9	10	12	14	16	18	24	26	28
		276	276	414	460	552	664	736	828	1104	1196	1288
3	Соотношение средстве физической и специальной подготовки	70	60	60	55	55	50	50	40	40	35	30
		30	40	40	45	45	50	50	60	60	65	70
4	Требования контрольных нормативов и спортивной квалификации	Выполнить нормативы	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н	в/н
		Без разряда	б/р	III юн	II юн	I юн	III	II	I	КМС	КМС	КМС;МС

Примечание:

1. Отклонения в возрастном составе группы возможно не более 3-х лет.
2. Комплектование группы по квалификации допускаются в разнице не более 3 разрядов.
3. В группах не спортивной направленности планируется 6-9 часов по годам обучения.

Утверждаю:  
 Директор ДЮЦ "Олимп"  
 \_\_\_\_\_ С.С. Залазаев

**Примерный учебный план  
 на 46 учебных недель учебно-тренировочных занятий по разделам программ (в часах)**

№	Раздел учебной программы	Этап спортивно-оздоровительный	НП		УТГ					СС		
			1й год	2 й год	1й год	2 й год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	11	16	20	20	20	26	38	40	44
2	ОФП	120	120	230	230	270	312	320	302	320	338	340
3	СФП	60	60	70	80	126	160	212	285	436	508	542
4	Техническая подготовка	62	62	69	80	80	90	90	100	170	170	170
5	Участие в соревнованиях	12	12	18	18	20	22	26	30	40	40	40
6	Медицинское обследование	14	14	16	16	16	18	18	20	20	20	20
7	Восстановительные мероприятия				20	20	30	30	45	50	50	50
8	Инструкторско-судейская практика						12	20	20	30	30	30
9	Всего	276	276	414	460	552	664	736	828	1104	1196	1236