

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО

«Арсеньевская ДЮСШ»

Г.В.Гордеев

»

Приказ №1 от 03.09.2018 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Арсеньевский район

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
распределения учебных часов по этапам секции «Бокс» на 2018- 2019 учебный год

Виды спортивной подготовки	НП		УТ		СС	
	Два года	Св. года	До двух лет	Св. двух лет	До года	Св.года
ОФП	96	86	50	50	50	50
СФП	60	70	50	50	50	50
ТТП	50	50	63	63	63	63
Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	25	25	25	25
Восстановительные мероприятия	-	-	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6	6
Соревнования	-	-	10	10	10	10
Всего часов	216	216	216	216	216	216

Педагог дополнительного образования

Н.А. Щепоткин

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО

«Арсеньевская ДЮСШ»

Г.В. Гордеев

Приказ №1 от 03.09.2018 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Арсеньевская детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования
Арсеньевский район

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
распределения учебных часов секции «Волейбол» на 2018- 2019 учебный год

№ п/п	Содержание	Общее кол-во часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	2	1	1
2	Гигиена волейболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	35	10	2
	Специальные технические приёмы	20	2	18
	Терминология и судейские жесты	15	8	7
4	Тактическая подготовка	35	10	25
	Специальные технические приёмы	30	8	22
	Правила волейбола	5	2	3
5	Общая физическая подготовка	26	3	23
6	Специальная физическая подготовка	40	4	36
	Игры и эстафеты с препятствиями	44	3	41
	Итого:	144	28	116

Педагог дополнительного образования

А.В. Цуканов

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Арсеньевский район

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО

«Арсеньевская ДЮСШ»

Г.В. Гордеев

Приказ №1 от 03.09.2018 г.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
распределения учебных часов по разделам секции «Футбол» на 2018- 2019 учебный год

Разделы программы	Подготов. возраст (1-4кл.)	Младш. возраст (5-7 кл.)	Средний возраст 8-9кл.	Старший возраст (10-11кл.)
Теоретические сведения				
Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания.	3	3	3	3
Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	3	3	3	3
Общая и специальная физическая подготовка	3	3	3	3
Техническая подготовка. Тактическая подготовка	3	3	3	3
Психологическая подготовка	3	3	3	3
Правила игры	6	6	6	6
Итого:	21	21	21	21
Практические занятия				
Общая физическая подготовка	35	35	35	35
Специальная физическая подготовка	30	30	30	30
Техника игры	40	40	40	40
Тактика игры	45	45	45	45
Соревнования	45	45	45	45
Итого:	195	195	195	195
Всего часов:	216	216	216	216

Педагог дополнительного образования

С.А. Лобанов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ ДО
«Арсеньевская ДЮСШ»
Приказ №1 от 03.09.2018 г.

Г.В. Гордеев

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Арсеньевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Арсеньевский район

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
распределения учебных часов секции «Стрельба из пневматического оружия» на 2018-2019 учебный год

№п/п	Содержание	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	2	2	-
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	4	4	-
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	15	7	8
4	Физическая подготовка стрелка	10	-	10
5	Правила соревнований	2	2	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы из ПВ	119	15	104
7	Экскурсии	6	4	2
8	Ведение стрельбы из ПП	73	16	57
9	Соревнования	21	-	21
	Всего:	252	50	202

Педагог дополнительного образования

Т.К. Маслова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО

«Арсеньевская ДЮСШ»

Г.В. Гордеев

Приказ №1 от 03.09.2018 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Арсеньевская детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования
Арсеньевский район

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
распределения учебных часов секции «Фитнес (аэробика)» на 2018- 2019 учебный год

№ п/п	Содержание	Общее кол-во часов	Теоретические	Практические
1	ТБ. Введение в образовательную программу	2	2	-
2	Начальная диагностика	1	1	-
3	Гигиена спортивных занятий	1	1	-
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	4	1	3
	Элементы строевой подготовки	6	1	5
	Силовые упражнения для рук	8	1	7
	Силовые упражнения для ног	8	1	7
	Силовые упражнения для шеи и спины	8	1	7
	Базовые шаги и связки аэробики	12	1	11
	Упражнения на развитие осанки	11	1	12
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	12	1	11
4	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «balli dance», «латино»	14	1	13
	Коррекционные упражнения	8	1	7
	«Йога»	10	1	9
5	Упражнения на фит-болах	6	1	5
6	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	16	-	16
	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	16	-	16
	Итого:	144	16	128

Педагог дополнительного образования

Л.А.Баранова