

Утверждаю  
Директор ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ Н.А. Тахчева

**Календарный план-график  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
города-курорта Железноводска  
на 2020-2021 учебный год  
(36/46 недель)**

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	15	34	34
2	Общая физическая подготовка	111	110	110
3	Специальная физическая подготовка	31	40	40
4	Техническая подготовка	92	134	134
5	Тактическая подготовка	13	36	36
6	Инструкторская и судейская практика	-	30	30
7	Участие в соревнованиях	6	22	22
8	Контрольные испытания	4	4	4
9	Медицинское обследование	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП		
			1	2	3
1	Теоретическая подготовка	15	9	9	9
2	Общая физическая подготовка	100	100	98	98
3	Специальная физическая подготовка	50	50	77	77
4	Техническая подготовка:	107	103	174	174
	<i>Акробатика</i>	26	28	40	40
	<i>Конь-махи</i>	18	15	40	40
	<i>Кольца</i>	15	15	38	38
	<i>Опорный прыжок</i>	19	19	36	36
	<i>Брусья</i>	13	13	33	33
	<i>Перекладина</i>	16	14	33	33
5	Контрольные и переводные испытания	4	6	6	6
6	Участие в соревнованиях	-	3	6	6
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП		
			1	2	3
1	Теоретическая подготовка	6	6	12	12
2	Общая физическая подготовка	144	140	210	210
3	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	122	118	178	178
4	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4
5	Участие в соревнованиях: На суше	-	2	2	2
	На воде	-	6	8	8
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта « Бокс»**

	Разделы подготовки	СО	НП			УТГ	
		1	1	2	3	1	2
1	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	18	20
2	Общая физическая подготовка	152	164	208	208	231	256
3	Специальная физическая подготовка	60	50	90	90	113	142
4	Технико-тактическая подготовка	48	52	100	100	166	170
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4
7	Участие в соревнованиях	-	-	4	4	8	8
8	Контрольные испытания	4	4	4	4	6	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Рукопашный бой»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	18	20	20	20	20
2	Общая физическая подготовка	164	208	208	231	256	253	253	253
3	Специальная физическая подготовка	50	90	90	113	142	241	241	241
4	Технико-тактическая подготовка	52	100	100	166	170	284	284	284
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	8	10	10	10
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
7	Участие в соревнованиях	-	4	4	8	8	12	12	12
8	Контрольные испытания	4	4	4	6	6	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Шахматы»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	14	25	29
2	Общая физическая подготовка	79	103	100
3	Специальная физическая подготовка	18	38	41
4	Технико-тактическая подготовка	104	165	156
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	14	24	28
8	Контрольные испытания	4	4	4
9	Подвижные игры	41	53	54
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	3	10	10	24	24	39	39	39
2	Общая физическая подготовка	242	260	258	237	227	174	174	174
3	Специальная физическая подготовка	-	48	48	87	117	174	174	174
4	Техническая подготовка	25	54	56	108	145	268	268	268
5	Хореографическая подготовка	-	24	24	72	93	107	107	107
6	Восстановительные мероприятия	-	8	8	8	12	32	32	32
7	Участие в соревнованиях	-	4	4	8	16	24	24	24
8	Контрольные испытания и соревнования	2	4	4	4	6	6	6	6
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>



**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	18	20	20	33	42	50	50	50
2	Общая физическая подготовка	105	148	148	169	189	231	231	231
3	Специальная физическая подготовка	46	74	74	84	94	118	118	118
4	Технико-тактическая подготовка	60	84	84	92	102	172	172	172
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	14	14
6	Участие в соревнованиях	8	13	16	32	45	54	54	54
7	Работа со спортивным и специальным оборудованием	21	40	37	50	66	86	86	86
8	Контрольные испытания и соревнования	4	4	4	4	4	6	6	6
9	Специальные навыки	10	27	27	74	88	93	93	93
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Легкая атлетика»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	14	25	27	44	58	75	75	75
2	Общая физическая подготовка	79	103	100	116	121	115	115	115
3	Специальная физическая подготовка	18	38	41	66	89	150	150	150
4	Технико-тактическая подготовка	104	165	160	219	251	352	352	352
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4	6	6	6
7	Подвижные игры	41	53	54	61	71	74	74	74
8	Участие в соревнованиях	10	20	22	32	38	42	42	42
9	Контрольные испытания и соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Волейбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	30	55	55
2	Общая физическая подготовка	50	80	80
3	Специальная физическая подготовка	50	84	84
4	Технико-тактическая подготовка	120	123	123
5	Интегральная подготовка	10	54	54
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	8	10	10
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8	Контрольные испытания	4	4	4
9	Медицинское обследование	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Баскетбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	26	38	38
2	Общая физическая подготовка	60	85	85
3	Специальная физическая подготовка	42	57	57
4	Техническая подготовка	58	86	86
5	Тактическая подготовка	22	49	49
6	Интегральная подготовка	34	53	53
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	26	38	38
9	Контрольные испытания	4	4	4
10	Медицинское обследование	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Конный спорт»**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП		
		1	1	2	3
1	Теоретическая и тактическая подготовка	26	20	28	28
2	Общая физическая подготовка	50	45	50	50
3	Специальная физическая подготовка	50	35	60	60
4	Техническая подготовка	102	116	179	179
5	Уход за лошадью	40	46	70	70
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10
8	Участие в соревнованиях	-	6	9	9
9	Контрольные испытания	4	4	4	4
10	Медицинское обследование	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**План-график учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «Дзюдо»**

	Разделы подготовки	СО	НП			УТГ	
		1	1	2	3	1	2
1	Теоретическая подготовка	12	6	8	8	18	20
2	Общая физическая подготовка	152	164	208	208	231	256
3	Специальная физическая подготовка	60	50	90	90	113	142
4	Технико-тактическая подготовка	48	52	100	100	166	170
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4
7	Участие в соревнованиях	-	-	4	4	8	8
8	Контрольные испытания	4	4	4	4	6	6
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>