



**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
 в МБУДО «ДИОСН» на 2019-2020 учебный год**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ (весь период)			НП			УТ		
		2	4	6	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	2	4	6	6	8	9	12	14	16	
1	Общая физическая подготовка	40	80	160	150	196	250	338	320	300
2	Специальная физическая подготовка	10	20	60	70	92	100	140	200	280
3	Технико-тактическая подготовка	10	20	40	40	60	60	80	100	120
4	Теоретическая подготовка	10	20	20	20	20	10	10	10	16
5	Контрольно-переводные испытания	6	10	10	10	16	14	14	14	16
6	Контрольные соревнования	+	2	2	2	6	8	16	20	30
7	Инструкторская и судейская практика	+	+	6	6	12	12	12	20	30
8	Восстановительные мероприятия	2	4	10	10	10	10	10	20	30
9	Медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	4	6	10
	Общее количество часов	80	160	312	312	416	468	624	728	832



**Годовой календарный график
МБУДО «ДИОСН» на 2019-2020 учебный год**

Возраст учащихся (согласно Устава Учреждения)	с 6 до 18 лет
Продолжительность учебного года	52 недели
начало учебного года	1 сентября
итоговая аттестация обучающихся	апрель, май
окончание учебного года	31 августа
каникулы для обучающихся	Нет