Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	7,5
2	Ходьба (ОФП)	2,25
3	Равновесие (ОФП)	3
4	Бег (ОФП)	9
5	Лазанье (ОФП)	5,25
6	Прыжки (ОФП)	6
7	Катание, бросание, ловля мяча (ОФП)	4,5
8	Имитационные упражнения (СФП)	6
9	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	28,5
10	Начальные формы упражнений дзюдо	7,5
11	Висы (ОФП)	2,25
12	Упоры (ОФП)	2,25
13	Подвижные игры и игровые упражнения (СФП)	16,5
14	Построения, перестроения	4,5
15	Зачетные требования	3
	Общее количество часов.	108

Примерный план-график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количест-во часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Теоретическая подготовка	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	7,5
7.	Ходьба	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	2,25
3.	Равновесие	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	3
4.	Бег	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	9
5.	Лазанье	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	+ 35	5,25
6.	Прыжки	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	6

7.	Катание, бросание, ловля мяча	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	4,5
8.	Имитационные упражнения	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	6
9.	ОРУ (общеразвива-ющие упражнения)	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	+ 190	28,5
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	+ 50	7,5
11.	Висы	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	2,25
12.	Упоры	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	+ 15	2,25
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	+ 110	16,5
14.	Построения, перестроения	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	+ 30	4,5
15.	Зачетные требования	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	+ 20	3
Всего часов:		13	13	13	13	13	13	13	13	13	108

Аспер Виталий Валерьевич

Подписан: Аспер Виталий Валерьевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МБУ ДО ДЮСШ г. Мурманска № 16, CN=Аспер Виталий Валерьевич, E=sportschool-16@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.06.22 15:33:30+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0