# Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 12 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

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

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

| № | Разделы подготовки | ГП |
|---|---|---|
| 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.

| № 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 15:16:27+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0