Учебный план

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	ГП
1	Теоретическая подготовка	12
2	Ходьба (ОФП)	9
3	Равновесие (ОФП)	9
4	Бег (ОФП)	12
5	Прыжки (ОФП)	12
6	Имитационные упражнения (СФП)	21
7	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	42
8	Начальные формы упражнений самбо	36
9	Висы (ОФП)	9
10	Упоры (ОФП)	9
11	Подвижные игры и игровые упражнения (СФП)	39
12	Зачетные требования	6
	Общее количество часов.	216

Примерный план-график распределения учебных часов
в группах

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количест-во часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Теоретическая подготовка	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	12
2.	Ходьба	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	9
3.	Равновесие	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	9
4.	Бег	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	12
5.	Прыжки	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	+ 80	12
6.	Имитационные упражнения	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	+ 140	21
7.	ОРУ (общеразвива-ющие упражнения)	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	+ 280	42
8.	Начальные формы упражнений самбо	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	+ 240	36
9.	Висы	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	9
10.	Упоры	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	+ 60	9
11.	Подвижные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	39

	игры и игровые упражнения	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
12.	Зачетные требования	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	+ 40	6
Всего часов:		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

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 15:37:37+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0