
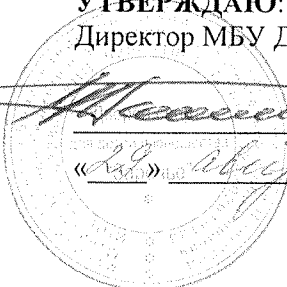


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»


Н.И. Гольшев
«29» августа 2019 года


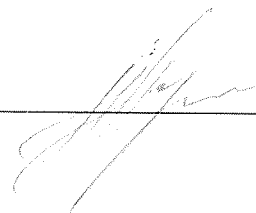
ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 46 недель для оздоровительных групп по видам спорта:
бокс, бодибилдинг, волейбол, дзюдо, каратэ, мини-футбол, самбо,
фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой, художественная гимнастика

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теория и методика ФК и С	10
2.	Общая физическая подготовка	106
3.	Специальная физическая подготовка	72
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	60
5.	Тактическая и психологическая подготовка	28
6.	*Самостоятельная работа	+
7.	Восстановительные мероприятия	+
ВСЕГО (46 недель)		276

* Самостоятельная работа – выполняется по заданию инструктора по спорту вне тренировочного процесса и согласно программам спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по видам спорта.

Зам. директора по УМР _____



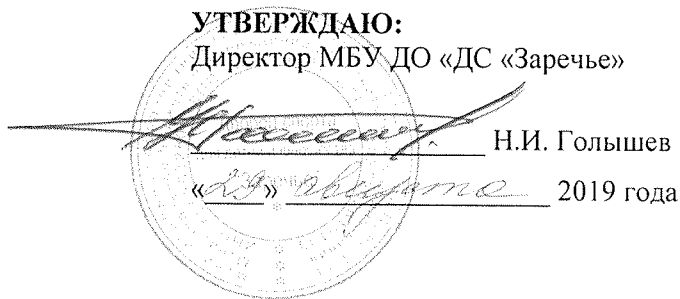
Н.А. Лабутина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. Голышев

2019 года



ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 46 недель для оздоровительных групп по виду спорта плавание

№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		3
1.	Теория и методика ФК и С	5
2.	Общая физическая подготовка	53
3.	Специальная физическая подготовка	36
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	30
5.	Тактическая и психологическая подготовка	14
6.	*Самостоятельная работа	+
7.	Восстановительные мероприятия	+
ВСЕГО (46 недель)		138

* Самостоятельная работа – выполняется по заданию инструктора по спорту вне тренировочного процесса и согласно программе спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «Плавание».

Зам. директора по УМР

Н.А. Лабутина