

МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями.

Учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	НП		ТГ					Форма отчетности
	до года	Св. года						
	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Теоретическая	8	8	18	18	22	25	25	Сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов
Общая физическая подготовка	94	114	94	94	99	109	104	
Специальная физическая подготовка	51	67	80	80	102	112	117	
Техническая	62	85	100	100	144	173	173	
Тактическая	25	38	80	80	110	125	125	
Игровая	33	60	70	70	90	90	90	
Контрольные и календарные игры	-	30	32	32	65	70	70	Участие в соревнованиях
Восстановительные мероприятия	-	-	31	31	42	52	52	
Инструкторская и судейская практика	-	-	31	31	42	52	52	
Контрольные испытания	18	12	16	16	20	20	20	
Медицинское обследование	Вне сетки занятий							
В спортивно-оздоровительном лагере	36	54	72	72	96	108	108	
Всего часов за 43 + 9 недель (самостоятельная работа)	312	468	624	624	832	936	936	

Предлагаемый учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до разрядника.