

"Утверждаю"
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
 Назаровского района
 Вялыхер Д. А.

**Учебный план по общеразвивающей программе
 по виду спорта «Баскетбол»
 на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3
2	Общая физическая подготовка	17	18
3	Специальная физическая подготовка	18	20
4	Избранный вид спорта: - техника, тактика - соревнования - судейская практика*	61	66
5	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	1	1
ИТОГО:		100%	108

Базовый и продвинутый уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3
2	Общая физическая подготовка	18	22
3	Специальная физическая подготовка	19	24
4	Избранный вид спорта: - техника, тактика - соревнования - судейская практика*	58	74
5	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
ИТОГО:		100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.



**Учебный план по общеразвивающей программе
по виду спорта «Вольная борьба»
на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	5
2	Общая физическая подготовка	49	53
3	Специальная физическая подготовка	19	21
4	Технико-тактическая подготовка	25	27
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	-	-
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	2
	ИТОГО:	100%	108

Базовый и продвинутый уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	7
2	Общая физическая подготовка	46	59
3	Специальная физическая подготовка	17	21
4	Технико-тактическая подготовка	25	31
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	3	4
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	4
	ИТОГО:	100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.



**Учебный план по общеразвивающей программе
по виду спорта «Лыжные гонки»
на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	5
2	Общая физическая подготовка	41	44
3	Специальная физическая подготовка	28	30
4	Технико-тактическая подготовка	17	19
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	8
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	-	-
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	2
	ИТОГО:	100%	108

Базовый и продвинутый уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	7
2	Общая физическая подготовка	41	51
3	Специальная физическая подготовка	28	35
4	Технико-тактическая подготовка	15	19
5	Другие виды спорта и подвижные игры	6	8
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	1	2
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	4
	ИТОГО:	100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.



**Учебный план по общеразвивающей программе
по виду спорта «Настольный теннис»
на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4	4
2	Общая физическая подготовка	37	40
3	Специальная физическая подготовка	24	26
4	Технико - тактическая подготовка	22	24
	Другие виды спорта и подвижные игры	7	8
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	3	3
5	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	3
	ИТОГО:	100%	108

Базовый и продвинутой уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	6
2	Общая физическая подготовка	37	46
3	Специальная физическая подготовка	25	31
4	Технико - тактическая подготовка	22	28
	Другие виды спорта и подвижные игры	7	9
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	2	3
5	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
	ИТОГО:	100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.



**Учебный план по общеразвивающей программе
по виду спорта «Футбол»
на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3
2	Общая физическая подготовка	17	18
3	Специальная физическая подготовка	7	8
4	Техническая подготовка	50	54
	Тактическая подготовка	10	11
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9	10
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	3	3
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	1	1
	ИТОГО:	100%	108

Базовый и продвинутый уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) (ознакомительный уровень)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4	5
2	Общая физическая подготовка	17	22
3	Специальная физическая подготовка	6	8
4	Техническая подготовка	49	62
	Тактическая подготовка	11	13
5	Другие виды спорта и подвижные игры	8	10
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	4	5
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	1	1
	ИТОГО:	100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.



**Учебный план по общеразвивающей программе
по виду спорта «Хоккей»
на 2020 – 2021 учебный год**

Стартовый «ознакомительный» уровень

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6
2	Общая физическая подготовка	32	35
3	Специальная физическая подготовка	27	29
4	Технико-тактическая подготовка	26	28
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	8
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	-	-
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	2
	ИТОГО:	100%	108

Базовый и продвинутый уровни

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (6 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	8
2	Общая физическая подготовка	32	40
3	Специальная физическая подготовка	25	31
4	Технико-тактическая подготовка	26	33
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	9
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	2	2
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
	ИТОГО:	100%	126

*Судейская практика для детей с 16 лет.





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47
GMT+03:00

13.01.2022 12:45 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа