

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

  
В.В. Гайанова



Приказом № 263-с/г от 27.08.2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ**

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительные образовательные программы


СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ		
	Спортивного оздоровления		
	3 час.	4 час.	6 час.
1. Теоретическая подготовка	4	6	8
2. Общая физическая подготовка	50	73	100
3. Специальная физическая подготовка	37	46	74
4. Техническая подготовка	30	35	60
5. Тактическая подготовка	15	20	30
6. Интегральная подготовка, контрольные игры, участие в соревнованиях	15	20	30
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	5	8	10
9. Медицинское обследование	-	-	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

  
В. Г. Гайданова

Приказом № 133 от 27.08.2018г.



### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БОКСУ

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительное образовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ
	Спортивного оздоровления
	<b>6 час.</b>
1. Теоретическая подготовка	8
2. Общая физическая подготовка	170
3. Специальная физическая подготовка	66
4. Техническая подготовка	30
5. Тактическая подготовка	30
6. Участие в соревнованиях по календарному плану	-
7. Медицинское обследование	4
8. Восстановительные мероприятия	-
9. Инструкторская и судейская практика	-
10. Контрольно-переводные нормативы	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>

Принято

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШТБОУ СОШ №1  
города Похвистинено  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

Утверждена:

Директор ТБОУ СОШ №1 города Похвистинено

В.Р. Гайнанова



Приказом № 453 от 19.08.2018г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВОЛЕЙБОЛУ

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистинено городского округа Похвистинено Самарской области, реализующее дополнительные общеобразовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ		
	Спортивного оздоровления		
	3 час.	4 час.	6 час.
1. Теоретическая подготовка	4	5	8
2. Общая физическая подготовка	50	70	100
3. Специальная физическая подготовка	10	14	20
4. Техническая подготовка	50	64	100
5. Тактическая подготовка	7	10	14
6. Интегральная подготовка, контрольные игры, участие в соревнованиях	-	-	-
7. Инструкторская и судейская практика	8	10	16
8. Соревнования	19	25	38
9. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	8	10	16
10. Восстановительные мероприятия	-	-	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

  
В. В. Зайнанова

Приказом № 253-с/г от « 27.08.2018г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительное образовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ	
	4 час.	6 час.
1. Теоретическая подготовка	12	17
2. Общая физическая подготовка	118	176
3. Специальная физическая подготовка	40	60
4. Техническая подготовка	28	40
5. Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	10	15
6. Углубленное медицинское обследование	-	4
7. Восстановительные мероприятия	-	-
8. Инструкторская практика	-	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>312</b>

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево



*В.В. Райнанова*

Приказом № 133/п от «27.08.2018г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительное общеобразовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ	
	3 час.	6 час.
1. Теоретическая подготовка	4	10
2. Общая физическая подготовка	50	90
3. Специальная физическая подготовка	37	65
4. Техническая подготовка	35	72
5. Тактическая подготовка	15	25
6. Игровая подготовка	10	26
7. Соревнования	-	12
8. Контрольно-переводные нормативы	5	8
9. Инструкторская и судейская практика	-	-
10. Восстановительные мероприятия	-	-
11. Медицинское обследование	-	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>312</b>

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

  
В. П. Вайнанова

Приказом № *200-сг* от *27.08.2018* 2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительное общеобразовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ	
	4 час.	6 час.
1. Теоретическая подготовка	6	8
2. Общая физическая подготовка	110	170
3. Специальная физическая подготовка	44	66
4. Техническая подготовка	20	30
5. Тактическая подготовка	20	30
6. Участие в соревнованиях по календарному плану	8	-
7. Медицинское обследование	-	4
8. Восстановительные мероприятия	-	-
9. Инструкторская и судейская практика	-	-
10. Контрольно-переводные нормативы	-	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

**Принято**

На заседании тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
«27» августа 2018г.  
Протокол №1

**Утверждена:**

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

*В.В. Гайнанова*

Приказом № 233-09 от 28.08.2018г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БОРЬБЕ САМБО**

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области, реализующее дополнительные образовательные программы

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ
	Спортивного оздоровления
	<b>6 час.</b>
1. Теоретическая подготовка	12
2. Общая физическая подготовка	113
3. Специальная физическая подготовка	49
4. Техничко-тактическая подготовка	108
5. Психологическая подготовка	10
6. Контрольные соревнования	4
7. Инструкторская и судейская практика	-
8. Контрольно-переводные нормативы	12
9. Восстановительные мероприятия	-
10. Медицинское обследование	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>