

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	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	156	208	312

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. Займанова

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	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	156	312

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
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
ВСЕГО ЧАСОВ	156	312