

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
	6 час.
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
ВСЕГО ЧАСОВ	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 образовательные 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

Принято

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

Утверждена:

Директор ГБОУ СОШ №1 города Похвистинско


В.П. Вайнанова

Приказом № 263 от 18.08.2018г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 города Похвистинско городского округа Похвистинско 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
ВСЕГО ЧАСОВ	208	312