

Принято на тренерском совете

ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Протокол № 5 от «31.08.2020 г.»

Утверждено:

Директор ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Н.А. Биушкин



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ

ПО ВИДАМ СПОРТА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Павлово

Нижегородская область

2020 г.

Учебный план по плаванию

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	9	Тестирование, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	145	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	81	Контрольные испытания
4.	Технико-тактическая подготовка	41	Контрольные испытания
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
6.	Общее количество часов	276	
7.	Количество часов в неделю	6	
8.	Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	36	
9.	Всего часов (52 нед.)	312	

Учебный план по флорболу

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Тестирование, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	79	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	51	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	63	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	61	Контрольные испытания
6.	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
7.	Общее количество часов	276	
8.	Количество часов в неделю	6	
9.	Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	36	
10.	Всего часов (52 нед.)	312	

Учебный план по тайскому боксу

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	11	Тестирование, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	136	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	49	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	57	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	23	Контрольные испытания
6.	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
7.	Общее количество часов	276	
8.	Количество часов в неделю	6	
9.	Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	36	
10.	Всего часов (52 нед.)	312	