

Принято на тренерском совете

ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Протокол №5 от «28 августа 2019 г.»

Утверждено:

Директор ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Н.А. Биушкин



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДАМ СПОРТА  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Павлово

Нижегородская область

2019 г.

**Учебный план по хоккею**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
<b>Объем физической нагрузки, в том числе</b>	190	262	382	455	589	688
<i>Общая физическая подготовка</i>	63	70	65	75	88	103
<i>Специальная физическая подготовка</i>	14	20	65	80	125	145
<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>	-	25	100	125	166	195
<i>Техническая подготовка</i>	91	112	100	95	100	115
<i>Тактическая подготовка</i>	22	35	52	80	110	130
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	14	29	59	80	145	170
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	30	35	40
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	70	121	200	260	331	386
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4	4
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28

<b>Общее количество часов (46 нед.)</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>
<b>Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>96</b>	<b>112</b>
<b>Учебно-тренировочные сборы (2 нед)</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
<b>Всего часов (52 нед)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Учебный план по художественной гимнастике**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	1	2	3	4	5	1	2	3
Общая физическая подготовка	112	170	114	134	153	170	185	110	120	128
Специальная физическая подготовка	110	169	114	130	153	170	185	225	252	260
Техническая подготовка	22	33	127	150	170	190	215	165	180	190
Тактическая подготовка	-	-	28	32	37	41	48	55	60	65
Теоретическая подготовка	15	20	55	65	73	83	95	110	115	128
Контрольные испытания	15	20	41	47	55	65	70	135	145	160
Соревнования	-	-	42	50	55	65	70	135	145	160
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	55	60	65
Восстановительные мероприятия	-	-	28	33	37	41	49	110	115	128
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Общее количество часов (46 нед.)	276	414	552	644	736	828	920	1104	1196	1288
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	24	54	48	56	64	72	80	96	104	112
Тренировочные сборы	12	18	24	28	32	36	40	48	52	56
<b>Всего часов (82 нед)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>

Учебный план по футболу

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	41	50	62	85	32
Специальная физическая подготовка	15	15	42	55	65
Техническая подготовка	120	130	125	115	105
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	35	34	55	105
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	62	75	124	205	275
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11	15	24	34	58
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Общее количество часов (46 нед.)	276	322	414	552	644
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	24	28	36	48	56
Тренировочные сборы	12	14	18	24	28
Всего часов (52 нед)	312	364	468	624	728

Учебный план по баскетболу

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет				
Общая физическая подготовка	80	96	82	105	55	79	91	55	78
Специальная физическая подготовка	30	40	55	66	75	99	110	130	175
Техническая подготовка	58	75	110	132	135	175	200	195	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	70	110	127	159	210	234	245	332
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	38	45	40	50	50	65	75	75	100
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	30	40	60	69	75	105	115	124	165
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	16	18	18	24
Общее количество часов (46 нед.)	276	368	460	552	552	736	828	828	1104
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	24	32	40	48	48	64	72	72	96
Тренировочные сборы (2 нед)	12	16	20	24	24	32	36	36	48
Всего часов (52 нед)	312	416	520	624	624	832	936	936	1248

**Учебный план по тайскому боксу**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	152	210	230	248	267
Специальная физическая подготовка	50	90	130	213	296
Технико-тактическая подготовка	61	104	145	290	605
Теоретическая подготовка	11	8	22	25	26
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	8	26
Участие в спортивных соревнованиях,	-	-	17	41	64
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Общее количество часов (46 нед.)	276	414	552	828	1288
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	24	36	48	72	112
Учебно-тренировочные сборы (2 нед)	12	18	24	36	56
<b>Всего часов (52 нед)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>

**Учебный план по самбо**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	97	141	121	182	129
Специальная физическая подготовка	39	62	127	188	322
Технико-тактическая подготовка	116	172	241	356	644
Психологическая подготовка	8	12	22	33	64
Теоретическая подготовка	14	17	22	33	61
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	8	16	33	64
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Общее количество часов (46 нед.)	276	414	552	828	1288
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	24	36	48	72	112
Учебно-тренировочные сборы (2 нед)	12	18	24	36	56
<b>Всего часов (52 нед)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>



**Учебный план по дзюдо**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	127	146	138	157	175
Специальная физическая подготовка	11	19	110	174	212
Технико-тактическая подготовка	81	105	237	389	459
Теоретическая, психологическая подготовка	7	8	25	39	29
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	6	39	66	87
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21
Общее количество часов (46 нед.)	230	276	552	828	966
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	20	24	48	72	84
Учебно-тренировочные сборы (2 нед)	10	12	24	36	42
<b>Всего часов (52 нед)</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>

**Учебный план по фигурному катанию на коньках**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	120	195	175	130	145
Специальная физическая подготовка	85	132	175	209	220
Техническая подготовка	235	290	425	550	923
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	13	17	40	30
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	12	33	80	150
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	3	3	4
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32
Общее количество часов (46 нед.)	460	644	828	1012	1472
Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)	40	56	72	88	128
Тренировочные сборы	20	28	36	44	64
<b>Всего часов (52 нед)</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>	<b>1664</b>