

Принято на тренерском совете

ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Протокол № 5 от « 31.08.20 г.»

Утверждено:

Директор ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО»

Н.А. Биушкин



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДАМ СПОРТА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Павлово

Нижегородская область

2020 г.

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 | 166 | 195 | 175 | 130 | 145 |
| Специальная физическая подготовка | 85 | 110 | 132 | 175 | 209 | 220 |
| Техническая подготовка | 235 | 252 | 290 | 425 | 550 | 923 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 11 | 13 | 17 | 40 | 30 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 9 | 11 | 12 | 33 | 80 | 150 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Количество часов в неделю | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 32 |
| Общее количество часов (46 нед.) | 460 | 552 | 644 | 828 | 1012 | 1472 |
| Летний период (4 нед) самостоятельная работа(работа по индивидуальным планам для ГССМ) | 40 | 48 | 56 | 72 | 88 | 128 |
| Тренировочные сборы | 20 | 24 | 28 | 36 | 44 | 64 |
| Всего часов (52 нед) | 520 | 624 | 728 | 936 | 1144 | 1664 |

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 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 |
| Объем физической нагрузки, в том числе | 190 | 262 | 382 | 400 | 455 | 589 | 688 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 63 | 70 | 65 | 66 | 75 | 88 | 103 |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 14 | 20 | 65 | 74 | 80 | 125 | 145 |
| <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> | - | 25 | 100 | 110 | 125 | 166 | 195 |
| <i>Техническая подготовка</i> | 91 | 112 | 100 | 81 | 95 | 100 | 115 |
| <i>Тактическая подготовка</i> | 22 | 35 | 52 | 69 | 80 | 110 | 130 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая | 14 | 29 | 59 | 69 | 80 | 145 | 170 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 29 | 30 | 35 | 40 |
| Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 70 | 121 | 200 | 235 | 260 | 331 | 386 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 16 | 18 | 24 | 28 |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов (46 нед.) | 276 | 414 | 644 | 736 | 828 | 1104 | 1288 |
| Летний период (4 нед) самостоятельная работа(работа по индивидуальным планам для ГССМ) | 24 | 36 | 56 | 64 | 72 | 96 | 112 |
| Учебно-тренировочные сборы (2 нед) | 12 | 18 | 28 | 32 | 36 | 48 | 56 |
| Всего часов (52 нед) | 312 | 468 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1456 |

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 | | |
| Объем физической нагрузки | <u>135</u> | <u>195</u> | <u>271</u> | <u>392</u> | <u>449</u> | <u>600</u> |
| Общая физическая подготовка | 135 | 195 | 210 | 109 | 125 | 97 |
| Специальная физическая подготовка | - | - | 44 | 238 | 272 | 435 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 17 | 45 | 52 | 68 |
| Техническая подготовка | 135 | 199 | 203 | 122 | 140 | 97 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая | - | 4 | 44 | 77 | 88 | 184 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 11 | 21 | 15 | 29 |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 6 | 6 | 15 | 10 |
| Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 12 | 17 | 26 | 29 | 46 |

| | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 21 |
| Общее количество часов (46 нед.) | 276 | 414 | 552 | 644 | 736 | 966 |
| Летний период (4 нед) самостоятельная работа(работа по индивидуальным планам для ГССМ) | 24 | 36 | 48 | 56 | 64 | 84 |
| Тренировочные сборы (2 нед.) | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 | 42 |
| Всего часов (52 нед) | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 1092 |

Учебный план по самбо

| 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 | 97 | 141 | 121 | 135 | 155 | 182 | 129 |
| Специальная физическая подготовка | 39 | 62 | 127 | 145 | 164 | 188 | 322 |
| Технико-тактическая подготовка | 116 | 172 | 241 | 280 | 324 | 356 | 644 |
| Психологическая подготовка | 8 | 12 | 22 | 27 | 30 | 33 | 64 |
| Теоретическая подготовка | 14 | 17 | 22 | 27 | 30 | 33 | 61 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 8 | 16 | 27 | 30 | 33 | 64 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 28 |
| Общее количество часов (46 нед.) | 276 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 1288 |
| Летний период (4 нед) самостоятельная работа(работа по индивидуальным планам для ГССМ) | 24 | 36 | 48 | 56 | 64 | 72 | 112 |
| Учебно-тренировочные сборы (2 нед) | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 | 36 | 56 |
| Всего часов (52 нед) | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1456 |

Учебный план по дзюдо

| 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 | 127 | 144 | 138 | 157 | 175 |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 15 | 110 | 174 | 212 |
| Технико-тактическая подготовка | 81 | 101 | 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 |
| Всего часов (52 нед | 260 | 312 | 624 | 936 | 1092 |

Учебный план по художественной гимнастике на 2020-2021г.

| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------|--|-----|-----|-----|-----|---|------|------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | 1-й год | 2-й год | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Объем физической нагрузки, в том числе | 252 | 334 | 423 | 529 | 529 | 636 | 636 | 587 | 646 | 704 |
| 1.1.Общая физическая подготовка | 112 | 147 | 132 | 165 | 165 | 198 | 198 | 119 | 131 | 143 |
| 1.2.Специальная физическая подготовка | 110 | 147 | 126 | 159 | 159 | 190 | 190 | 220 | 242 | 264 |
| 1.3.Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 11 | 27 | 34 | 34 | 41 | 41 | 92 | 101 | 110 |
| 1.4.Техническая подготовка | 22 | 29 | 138 | 171 | 171 | 207 | 207 | 156 | 172 | 187 |
| 2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая | 14 | 21 | 93 | 117 | 117 | 140 | 140 | 174 | 192 | 209 |
| 3. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | 55 | 60 | 66 |
| 4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 8 | 11 | 33 | 41 | 41 | 49 | 49 | 100 | 110 | 121 |
| 5. Промежуточная и итоговая аттестация | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6. Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 7. Общее количество часов (46 нед.) | 276 | 368 | 552 | 690 | 690 | 828 | 828 | 920 | 1012 | 1104 |
| 8. Летний период (4 нед) самостоятельная | 24 | 54 | 48 | 56 | 64 | 72 | 80 | 96 | 104 | 112 |

| | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| работа(работа по индивидуальным планам для ГССМ) | | | | | | | | | | |
| 9. Тренировочные сборы | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 52 | 56 |
| 10. Всего часов (52 нед) | 312 | 416 | 624 | 780 | 780 | 936 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 |