

«Утвержден»:

решением педагогического совета №1

от «31» августа 2020 года

МБУ ДО ДЮСШ г. Старосербиновская

А. Черепня



ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

распределения учебных часов по дополнительным общеразвивающим и предпрофессиональным программам в области физкультуры и спорта по командным игровым видам спорта волейбол, гандбол, футбол

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Распределение по годам обучения							
			Теоре- Тические	Прак- тические	1-й год (6ч./нед)	2-й год (6ч./нед)	3-й год (8ч./нед.)	4-й год (8ч./нед)	5-й год (10ч./нед)	6-й год (10ч./нед)	7-й год (12ч./нед)	8-й год (12ч./нед)
	Общий объем часов	3312	430	2882	276	276	368	368	460	460	552	552
1	Обязательные предметные области	2472	430	2042	194	194	257	257	322	322	415	415
1.1	Теория	430	430	-	28	28	37	37	46	46	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	662	-	662	83	83	110	110	138	138	-	-
1.3.	Общая и спец. физическая подготовка	166	-	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1.4	Вид спорта	994	-	994	83	83	110	110	138	138	166	166
1.4.1	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	731	-	731	69	69	84	84	102	102	115	114
1.4.2	<i>Участие в соревнованиях</i>	116	-	116	0	0	10	10	18	18	26	26
1.4.3	<i>Психологическая подготовка</i>	82	-	82	6	6	8	8	10	10	17	17
1.4.4	<i>Контрольно-переводные испытания</i>	28	-	28	4	4	4	4	4	4	4	-
1.4.5	<i>Итоговая аттестация</i>	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
1.4.6	<i>Медицинское обследование</i>	32	-	32	4	4	4	4	4	4	4	4
1.5	Основы профес. самоопределения	220	-	220	-	-	-	-	-	-	110	110
2	Вариативные предметные области	840	-	840	82	82	111	111	138	138	137	137
2.1	<i>Различные виды спорта и подвиж. игры</i>	382	-	382	40	40	55	55	68	68	40	40
2.2.	<i>Специальные навыки</i>	384	-	384	42	42	56	56	70	70	60	60
2.3	<i>Судейская подготовка</i>	74	-	74	-	-	-	-	-	-	37	37
3	Количество тренировок в неделю				3	3	3	3	3-4	4	4	4
3.1.	Общее количество тренировок в год				138	138	184	184	230	230	184	184

