

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель ГБУ ДО КК ДЮСШ
 Н.Ю. Анисимова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ КК НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Этапы подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка (теория и методика ФК и спорта)	352	20	20	20	24	32	40	48	48	50	50
Общая и специальная физическая подготовка	2050	120	120	120	160	200	230	250	250	300	300
Избранный вид спорта (гандбол):	3590	140	140	140	230	320	420	530	530	570	570
Общее количество тренировочных часов в год	5992	280	280	280	414	552	690	828	828	920	920
Самостоятельная работа (работа по индивидуаль- ным планам в каникулярный период)		До 20	До 20	До 20	До 30	До 30	До 40	До 40	До 40	До 50	До 50
Сборы: тренировочные/оздоровите- льные кол-во	14/10	-/1	-/1	-/1	1/1	1/1	2/1	2/1	2/1	3/1	3/1

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Этапы подготовки									
		Начальный			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Продолжительность тренировочных сборов (дней)		-/ 7-14	-/ 7-14	-/ 7-14	7-14/ 7-14	7-14/ 7-14	14-21/ 7-14	14-21/ 7-14	14-21/ 7-14	21-28/ 7-14	21-28/ 7-14
Объем тренировочной деятельности (час)	252/120	-/12	-/12	-/12	18/12	18/12	36/12	36/12	36/12	54/12	54/12
Объем соревновательной деятельности (число соревнований/кол-во игр)	46/266	2/16	3/22	3/22	4/25	4/25	6/28	6/28	6/28	6/36	6/36
Медицинское обследование (кол-во раз)	10	Медицинский документ			1	1	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация		В соответствии с локальным актом									
Кол-во тренировочных часов в неделю		6	6	6	9	12	15	18	18	20	20
Кол-во тренировок в неделю		3	3	3	3	4	5	6	6	5	5
Общее количество тренировок в год	1932	138	138	138	138	184	230	230	276	230	230

Начальник УМО

Бон

Е.Ю.БАРСУКОВА

исп. Малахова Ю.С..

234-42-16