

М.Т

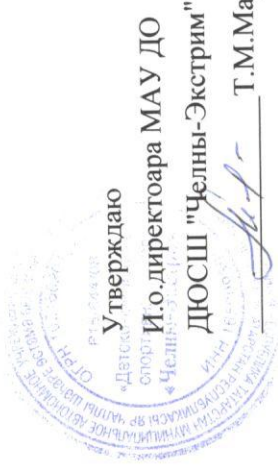


Утверждаю
И.о. директора МАУ ДО
ДЮСШ "Челны-Экстрим"
Т.М.Маркова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ на 2016\2017 учебный год

по предпрофессиональной программе		по программе спортивной подготовки									
№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		тренировочный					тренировочный				
НП		1	2	1	2	3	4	№	Разделы подготовки		5
1	Теория и методика физической культуры и спорта	32	47	57	63	84	94	1	Общая физическая подготовка %		200
2	Общая и специальная физическая подготовка	68	94	132	128	167	187	2	Специальная физическая подготовка %		192
3	Избранный вид	136	274	275	367	491	555	3	Техническая подготовка %		298
4	Развитие творческого мышления	24	47	62	63	84	94	4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка %		144
5	Самостоятельная работа обучающихся	10	—	20	—	—	—	5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		96
6	Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	6	6	6	6	6	Промежуточная и итоговая аттестация		6
Общее количество часов:		276	468	552	624	832	936				936
Кол-во часов в неделю:		6		12							18

50 нед.



БАДМИНТОН

План-график годичного цикла подготовки для ГНП-1 (6 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	МЕСЯЦ												Итого	%			
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8					
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	—	34	10.-15
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	60	20.-30
3	Избранный вид	16	16	16	16	14	16	16	14	14	16	16	14	14	6	6	156	не менее 45
4	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—	22	10.-15
5	Самостоятельная работа обучающихся																	
6	Промежуточная и итоговая аттестация		2											2			4	
ВСЕГО		28	28	28	26	26	28	28	24	26	28	28	24	26	22	12	0	276



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ
2016\2017 учебный год
по программе спортивной подготовки

№	Разделы подготовки	НП		Разделы подготовки	тренировочный			
		1	2		1	2	3	
1	Теория и методика физической культуры и физической подготовки	21	30	Общая физическая подготовка (%)	116	116	216	
2	Общая и специальная физическая подготовка	60	84	Специальная физическая подготовка %	250	250	250	
3	Избранный вид спорта	120	184	Техническая подготовка %	180	180	184	
4	Специальные навыки	30	60	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	36	36	36	
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	31	30	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	36	36	36	
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	6	Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	6	
Общее количество часов:		276	414	0	624	60	58	936
часы в неделю		6	9					14

