

СОГЛАСОВАНО:

Начальник департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области

А. А. Пятовский

2015 г.

« »

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГУДО

«Односторонний ЦСШОР по спортивной борьбе»

А. С. Вергохвостов

2015 г.

« »

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного учреждения дополнительного образования

«Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

на 2015-2016 учебный год

Разделы подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки	
		1 год	2 год
		Этап начальной подготовки	
		Количество часов в неделю	
		6	8
1. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта единоборства, в том числе:		252	336
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта		25	34
1.2. Общая физическая подготовка		50	67
1.3. Избранный вид спорта – спортивная борьба		114	151
1.4. Техничко-тактическая подготовка		38	50
1.5. Другие виды спорта и подвижные игры		25	34

"Согласовано"

Начальник департамента
молодежной политики и спорта
Кемеровской области

_____ А.А. Поговский
_____ 2015 г.

"Утверждено"

Директор ГУДО «ОСДЮСШОР
по спортивной борьбе»

_____ А.С. Верхоластов
_____ 2015 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного учреждения дополнительного образования «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»
на 2015 - 2016 учебный год

Образовательные программы	Разделы подготовки	Начальной подготовки (НП)		Тренировочный (ТЭ)					Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
		Год обучения / кол-во часов в неделю		Год обучения / кол-во часов в неделю					Год обучения / кол-во часов в неделю			Год обучения / кол-во часов в неделю				
		3-й год	9	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Борьба вольная	Общая физическая подготовка	152	188	188	188	170	203	203	245	245	245	276	276	276	276	276
	Специальная физическая подготовка	69	99	99	141	170	170	170	254	254	254	331	331	331	331	331
	Технико-тактическая, психологическая подготовка	128	162	162	220	264	264	264	354	354	354	469	469	469	469	469
	Соревнования и контрольные испытания	14	21	21	40	48	48	48	63	63	63	69	69	69	69	69
	Теоретическая подготовка	12	19	19	26	31	31	31	33	33	33	41	41	41	41	41
	Инструкторская и судейская практика	3	5	5	10	12	12	12	17	17	17	21	21	21	21	21
	Восстановительные мероприятия	16	35	35	59	71	71	71	113	113	113	142	142	142	142	142
	Приемные и переводные испытания	11	12	12	15	18	18	18	14	14	14	17	17	17	17	17
	Медицинское обследование	9	11	11	9	11	11	11	11	11	11	14	14	14	14	14
	ИТОГО:	414	552	552	690	828	828	828	1104	1104	1104	1380	1380	1380	1380	1380
Борьба греко-римская	Общая физическая подготовка	152	188	188	188	170	203	203	245	245	245	276	276	276	276	276
	Специальная физическая подготовка	69	99	99	141	170	170	170	254	254	254	331	331	331	331	331
	Технико-тактическая, психологическая подготовка	128	162	162	220	264	264	264	354	354	354	469	469	469	469	469
	Соревнования и контрольные испытания	14	21	21	40	48	48	48	63	63	63	69	69	69	69	69
	Теоретическая подготовка	12	19	19	26	31	31	31	33	33	33	41	41	41	41	41
	Инструкторская и судейская практика	3	5	5	10	12	12	12	17	17	17	21	21	21	21	21
	Восстановительные мероприятия	16	35	35	59	71	71	71	113	113	113	142	142	142	142	142
	Приемные и переводные испытания	11	12	12	15	18	18	18	14	14	14	17	17	17	17	17
	Медицинское обследование	9	11	11	9	11	11	11	11	11	11	14	14	14	14	14
	ИТОГО:	414	552	552	690	828	828	828	1104	1104	1104	1380	1380	1380	1380	1380

Этапы подготовки

СОГЛАСОВАНО:

Начальник департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области

А. А. Пятовский

« » 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГУДО

«ОСДСШОР по спортивной борьбе»

А. С. Вертохвостов

2015 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного учреждения дополнительного образования

«Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

на 2015-2016 учебный год

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1 год	2 год
	Этап начальной подготовки	
	Количество часов в неделю	
	6	8
1. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта единоборства, в том числе:	252	336
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	25	34
1.2. Общая физическая подготовка	50	67
1.3. Избранный вид спорта – спортивная борьба	114	151
1.4. Техничко-тактическая подготовка	38	50
1.5. Другие виды спорта и подвижные игры	25	34