

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-спортивной работе

 И.Н.Медведева
« 01 » 09 2016г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ДОД СДЮСШОР
Василеостровского района СПб

 С.В.Веткин
« 01 » 09 2016г.



ГОДОВОЙ ПЛАН
распределения учебных часов на 2016-2017 учебный год по годам
обучения ГБОУ ДОД СДЮСШОР Василеостровского района СПб
отделение баскетбола

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1
1. ТЕОРИЯ									
Теоретические занятия и беседы	4	8	10	12	14	20	20	20	25
2. ПРАКТИКА									
Общая физическая подготовка	92	139	141	95	93	116	114	114	115
Специальная физическая подготовка	45	70	66	93	97	169	166	166	161
Техническая подготовка	69	108	108	119	115	185	180	180	265
Тактическая подготовка	37	56	56	68	68	130	126	126	255
Игровая подготовка	26	40	40	78	78	117	127	127	195
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ									
Контрольные и календарные игры	28	40	40	102	102	115	117	117	118
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ									
Прием контрольных нормативов	11	7	7	10	10	10	14	14	20
Восстановительные мероприятия	-	-	-	26	26	38	36	36	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	21	36	36	36	46
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468	624	624	936	936	936	1248

отделение волейбола

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. ТЕОРИЯ								
Теоретические занятия и беседы	4	8	10	12	14	20	20	20
2. ПРАКТИКА								
Общая физическая подготовка	86	132	134	95	93	110	110	110
Специальная физическая подготовка	45	70	66	88	92	164	164	164
Техническая подготовка	72	108	108	119	115	180	180	180
Тактическая подготовка	37	56	56	68	68	126	126	126
Интегральная подготовка	26	40	40	78	78	127	127	127
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ								
Контрольные и календарные игры	28	40	40	102	102	115	115	115
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ								
Прием контрольных нормативов	14	14	14	20	20	22	22	22
Восстановительные мероприятия	-	-	-	21	21	36	36	36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	21	36	36	36
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468	624	624	936	936	936

отделение дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-3	ВСМ
1. ТЕОРИЯ					
Теоретические занятия и беседы	6	6	10	14	26
2. ПРАКТИКА					
Общая физическая подготовка	178	249	260	233	250
Специальная физическая подготовка	60	90	146	265	400
Технико-тактическая подготовка	60	113	178	390	918
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ					
Контрольные и зачётные соревнования	-	-	6	8	14
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ					
Прием контрольных нормативов	8	10	12	12	20
Восстановительные мероприятия	-	-	8	8	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	16
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	624	936	1664

отделение шахмат

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-2	ВСМ
1. ТЕОРИЯ										
Дебют	36	60	60	61	61	98	98	98	143	176
Миттельшпиль	40	48	48	61	61	75	75	75	120	135
Эндшпиль	28	48	48	61	61	74	74	74	120	155
2. ПРАКТИКА										
Общая подготовка	58	58	58	60	60	62	62	62	154	153
Специальная подготовка	10	41	41	108	108	117	117	116	92	90
Технико-тактическая подготовка	30	52	52	53	53	107	107	106	93	112
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ										
Контрольные соревнования	102	155	155	206	206	387	387	387	678	784
Восстановительные мероприятия				4	4	4	4	4	30	33
Инструкторская и судейская практика				4	4	4	4	4	12	12
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
Прием контрольных нормативов	6	4	4	4	4	6	6	8	10	10
Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468	624	624	936	936	936	1456	1664