

БАДМИНТОН

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Теоретическая подготовка	9	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	10	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	91	
2.2. Специальная физическая подготовка	79	
2.3. Промежуточная аттестация	1	Тестирование, контрольные упражнения
3.1. Элементы технической подготовки	70	
3.2. Промежуточная аттестация	1	Контрольные упражнения, тестирование
ИТОГО по разделу:	242	

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Теоретическая подготовка	9	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	10	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	72	
2.2. Специальная физическая подготовка	34	
2.3. Техничко-тактическая подготовка	66	
2.4. Интегральная подготовка	64	
2.5. Промежуточная аттестация	6	Тестирование, контрольные упражнения
ИТОГО по разделу:	242	

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	99	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	100	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	106	
2.2 Специальная физическая подготовка	40	
2.2 Контрольные нормативы	6	Тестирование, контрольные упражнения
ИТОГО по разделу:	152	

БАСКЕТБОЛ

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	31	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	90	
2.2. Специальная физическая подготовка	54	
2.3. Техничко-тактическая подготовка	71	
2.4. Участие в соревнованиях	4	
2.5. Контрольные испытания	2	Тестирование, контрольные упражнения
ИТОГО по разделу:	221	

РЕГБИ

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Теоретическая подготовка	9	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	10	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	138	
2.2. Специальная физическая подготовка	100	
2.3. Промежуточная аттестация	4	Тестирование, контрольные упражнения
ИТОГО по разделу:	242	

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
Разделы подготовки		
1. Теоретический		
1.1. Теоретическая подготовка	9	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
ИТОГО по разделу:	10	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	136	
2.2. Специальная физическая подготовка	100	
2.3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	6	
ИТОГО по разделу:	242	