

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4 от «01» сентября 2023 г.

УТВЕЖДЕНО:  
приказом директор ГБУ ДО НАО  
Дворец спорта «Норд»  
от «01» сентября 2023 г. № 69/уч



**Учебный план  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2023 –2024 год**

***Основными формами тренировочного процесса являются:***

- Групповые тренировочные занятия (теоретические и практические) 37 учебных недель;
- Работа по индивидуальным планам;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль;
- Медицинский осмотр;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

***Режим занятий воспитанников и обучающихся в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»:***

- Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», исходя из дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта, определяющих объём тренировочной работы, требования к уровню подготовки;
- Расписание тренировочных занятий утверждается директором ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по представлению педагогами дополнительного образования с учётом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм;
- Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

***Стратегическая цель ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»***

- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, улучшение физической подготовленности, физического развития детей и молодёжи.

***Основные задачи ГБУ ДО НАО «Дворец спорта Норд»***

- ***создание условий для:***
  - *Реализации* федеральных, региональных и муниципальных целевых программ, направленных на развитие физической культуры и спорта;
  - *Обеспечения* равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;
  - *Формирования* у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышения уровня образованности в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
  - *Улучшения* качества физического воспитания и образования населения;
  - *Агитации* и пропаганды здорового образа жизни;
  - *Укрепления* материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

В ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» культивируются 8 видов спорта, что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план разработан на основе дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта и утвержденных ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

Учебный план включает в себя этапы обучения: по общеразвивающим программам:

- оздоровительный этап (весь период обучения).

Учебный план разрабатывается из расчета 37 недель занятий непосредственно в условиях ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

### **Основные виды содержания спортивной подготовки.**

#### **1. Физическая подготовка включает:**

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Тактическая подготовка** включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия, направленные для достижения намеченной цели в данном виде спорта. Основная задача выбор средств, форм и методов ведения игры (боя), против конкретного соперника, в конкретных условиях.

4. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

5. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения освоения обучающимися образовательных общеразвивающих программ.

7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности воспитанников ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** Проводится с целью определения группы здоровья и определения пригодности для занятий в группах по видам спорта. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

##### **Научно-педагогической помощи:**

Разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для педагогов дополнительного образования по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

##### **Консультативно-методической помощи:**

Проведение педагогических советов в рамках ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение окружных и городских спартакиад школьников.

Организация и проведение городских и окружных соревнований.

Аттестация педагогов дополнительного образования ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

##### **Повышение квалификации:**

- Изучение передового опыта работы в области дополнительного образования, спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- Участие в окружных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- Самообразование.
- Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

## Объёмы тренировочной нагрузки (37 недель)

| Направленность программ  |                      | Весь период обучения   |
|--|----------------------|--|
|  |                      | Количество часов/<br>длительность занятий в<br>неделю (часов) исходя из<br>образовательной программы и<br>календарно-тематического<br>планирования на конкретную<br>группу |
| <b>Общеобразовательным программам</b>  |                      |  |
| Баскетбол<br>Волейбол<br>Лыжные гонки<br>Северное многоборье<br>Пауэрлифтинг<br>Плавание<br>Тхэквондо<br>Мини-футбол<br>Адаптивная плавание<br>Адаптивная пауэрлифтинг | Оздоровительный этап | 37/ 1<br>74/ 2<br>111/ 3<br>148/ 4<br>185/ 5<br>222/ 6<br>296/ 8   |

**Образовательные программы,  
реализуемые в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
по возрасту обучающихся, сроку и виду программ**

| Образовательная программа  | Возраст обучающихся  | Срок реализации программ | Вид образовательной программы |
|--|----------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Лыжные гонки</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч | Оздоровительный этап |                          |                               |
|  | для детей и взрослых | 3 года                   | общеразвивающая               |
| <b><u>Баскетбол</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч    | Оздоровительный этап |                          |                               |
|  | для детей и взрослых | 3 года                   | общеразвивающая               |
| <b><u>Пауэрлифтинг</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч | Оздоровительный этап |                          |                               |
|  | для детей и взрослых | 3 года                   | общеразвивающая               |
| <b><u>Плавание</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч     | Оздоровительный этап |                          |                               |
|  | для детей и взрослых | 3 года                   | общеразвивающая               |

|   |                      |        |                 |
|---|----------------------|--------|-----------------|
| <b><u>Волейбол</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч            | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |
| <b><u>Северное многоборье</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |
| <b><u>Мини-футбол</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч         | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |
| <b><u>Тхэквондо</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч           | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |
| <b><u>Адаптивная плавание</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО   | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |

|   |                      |        |                 |
|---|----------------------|--------|-----------------|
| «Дворец спорта «Норд»<br>24 июня 2022 г. № 49/уч  |                      |        |                 |
| <b><u>Адаптивная пауэрлифтинг</u></b><br>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч | Оздоровительный этап |        |                 |
|   | для детей и взрослых | 3 года | общеразвивающая |

### Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

| № п/п | Наименование деятельности | Наличие   |
|-------|---------------------------|---|
| 1     | Баскетбол                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>         |
| 2     | Волейбол                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой зал</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>   |
| 3     | Лыжные гонки              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные трассы</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>                                       |
| 4     | Северное многоборье       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные трассы</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>                                       |
| 5     | Пауэрлифтинг              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренажерный зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>     |
| 6     | Плавание                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал сухого плавания</li> <li>• Плавательный бассейн</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul> |
| 7     | Мини-футбол               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой зал.</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> </ul>   |

|    |                         |   |
|----|-------------------------|---|
|    |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебные программы;</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>  |
| 8  | Тхэквондо               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> <li>• Боксерский зал</li> </ul>      |
| 9  | Адаптивная плавание     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал сухого плавания</li> <li>• Плавательный бассейн</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul> |
| 10 | Адаптивная пауэрлифтинг | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренажерный зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>     |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения баскетбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Содержание занятий |                                     | Годы подготовки | Учебные группы |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|
|                    |                                     |                 | ОГ             |
|                    |                                     |                 | 1              |
| I.                 | Теоретические сведения              |                 | 4              |
|                    | Воспитательная работа               |                 | 3              |
| II.                | Практические занятия                |                 |                |
| 1.                 | Общая физическая подготовка         |                 | 60             |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка   |                 | 26             |
| 3.                 | Техническая подготовка              |                 | 58             |
| 4.                 | Тактическая подготовка              |                 | 22             |
| 5.                 | Игровая                             |                 | 28             |
| 6.                 | Контрольные и календарные игры      |                 | 10             |
| 7.                 | Восстановительные мероприятия       |                 | -              |
| 8.                 | Инструкторская и судейская практика |                 | -              |
| 9.                 | Контрольные испытания               |                 | 8              |
| 10.                | Медицинское обследование            |                 | 3              |
|                    | <b>Итого часов:</b>                 |                 | <b>222</b>     |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения волейбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Содержание занятий |                                     | Годы подготовки | Учебные группы |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|
|                    |                                     |                 | ОГ             |
|                    |                                     |                 | 1              |
| I.                 | Теоретические сведения              |                 | 4              |
| II.                | Практические занятия                |                 |                |
| 1.                 | Общая физическая подготовка         |                 | 124            |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка   |                 | 14             |
| 3.                 | Техническая подготовка              |                 | 58             |
| 4.                 | Тактическая подготовка              |                 | 8              |
| 5.                 | Игровая                             |                 | -              |
| 6.                 | Контрольные и календарные игры      |                 | 12             |
| 7.                 | Восстановительные мероприятия       |                 | -              |
| 8.                 | Инструкторская и судейская практика |                 | -              |
| 9.                 | Контрольные испытания               |                 | -              |
| 10.                | Медицинское обследование            |                 | 2              |
|                    | <b>Итого часов:</b>                 |                 | <b>222</b>     |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения мини-футбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| <b>Содержание занятий</b> |   | <b>Годы подготовки</b> | <b>Учебные группы</b> |
|---------------------------|---|------------------------|-----------------------|
|                           |   |                        | <b>ОГ</b>             |
|                           |   |                        | 1                     |
| I.                        | Теоретические сведения                                      | 4                      |                       |
| II.                       | Практические занятия  |                        |                       |
| 1.                        | Общая физическая подготовка                                 | 124                    |                       |
| 2.                        | Специальная физическая подготовка                           | 14                     |                       |
| 3.                        | Техническая подготовка                                      | 58                     |                       |
| 4.                        | Тактическая подготовка                                      | 8                      |                       |
| 5.                        | Игровая   | -                      |                       |
| 6.                        | Участие в соревнованиях                                     | 10                     |                       |
| 7.                        | Восстановительные мероприятия                               | -                      |                       |
| 8.                        | Инструкторская и судейская практика                         | -                      |                       |
| 9.                        | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) | 2                      |                       |
| 10.                       | Медицинское обследование                                    | 2                      |                       |
|                           | <b>Итого часов:</b>   | <b>222</b>             |                       |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения лыжных гонок ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Содержание занятий |  | Годы подготовки | Учебные группы |
|--------------------|--|-----------------|----------------|
|                    |  |                 | ОГ             |
|                    |  |                 | 1              |
| I.                 | Теоретические сведения   |                 | 10             |
| II.                | Практические занятия   |                 |                |
| 1.                 | Общая физическая подготовка                                    |                 | 180            |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка                              |                 | 46             |
| 3.                 | Техническая подготовка   |                 | 40             |
| 4.                 | Инструкторская и судейская практика                            |                 | -              |
| 5.                 | Участие в соревнованиях<br>(интегральная подготовка)           |                 | 16             |
| 6.                 | Тестирование, контрольные испытания<br>(приемные и переводные) |                 | 2              |
| 7.                 | Медицинское обследование                                       |                 | 2              |
|                    | <b>Итого часов:</b>  |                 | <b>296</b>     |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| <b>Содержание занятий</b> |   | <b>Годы подготовки</b> | <b>Учебные группы</b> |
|---------------------------|---|------------------------|-----------------------|
|                           |   |                        | <b>ОГ</b>             |
|                           |   |                        | 1                     |
| I.                        | Теоретические сведения                                      | 10                     |                       |
| II.                       | Практические занятия  |                        |                       |
| 1.                        | Общая физическая подготовка                                 | 120                    |                       |
| 2.                        | Специальная физическая подготовка                           | 78                     |                       |
| 3.                        | Участие в соревнованиях                                     | 10                     |                       |
| 4.                        | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) | 2                      |                       |
| 5.                        | Тренерская и судейская практика                             | -                      |                       |
| 6.                        | Медицинское обследование                                    | 2                      |                       |
| 7.                        | Восстановительные мероприятия                               | -                      |                       |
|                           | <b>Итого часов:</b>   | <b>222</b>             |                       |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Содержание занятий |   | Годы подготовки | Учебные группы |
|--------------------|---|-----------------|----------------|
|                    |   |                 | ОГ             |
|                    |   |                 | 1              |
| I.                 | Теоретические сведения                                      |                 | 4              |
| II.                | Практические занятия  |                 |                |
| 1.                 | Общая физическая подготовка на суше и воде                  |                 | 109            |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка и СТП                     |                 | 102            |
| 3.                 | Инструкторская и судейская практика                         |                 | -              |
| 4.                 | Участие в соревнованиях                                     |                 | 6              |
| 5.                 | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) |                 | 4              |
| 6.                 | Восстановительные мероприятия                               |                 | -              |
| 7.                 | Медицинское обследование                                    |                 | 1              |
|                    | <b>Итого часов:</b>   |                 | <b>222</b>     |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения северного многоборья ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| <b>Содержание занятий</b> |   | <b>Годы подготовки</b> | <b>Учебные группы</b> |
|---------------------------|---|------------------------|-----------------------|
|                           |   |                        | <b>ОГ</b>             |
|                           |   |                        | 1                     |
| I.                        | Теоретические сведения                                      | 12                     |                       |
| II.                       | Практические занятия  |                        |                       |
| 1.                        | Общая физическая подготовка                                 | 80                     |                       |
| 2.                        | Специальная физическая подготовка                           | 40                     |                       |
| 3.                        | Техническая подготовка                                      | 31                     |                       |
| 4.                        | Тактическая подготовка                                      | 30                     |                       |
| 5.                        | Интегральная подготовка                                     | -                      |                       |
| 6.                        | Инструкторская и судейская практика                         | -                      |                       |
| 7.                        | Участие в соревнованиях                                     | 12                     |                       |
| 8.                        | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) | 2                      |                       |
| 9.                        | Медицинское обследование                                    | 6                      |                       |
| 10.                       | Восстановительные мероприятия                               | -                      |                       |
| <b>Итого часов:</b>       |   | <b>222</b>             |                       |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения тхэквондо ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Содержание занятий |                                     | Годы подготовки | Учебные группы |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|
|                    |                                     |                 | ОГ             |
|                    |                                     |                 | 1              |
| I.                 | Теоретические сведения              | 15              |                |
| II.                | Практические занятия                |                 |                |
| 1.                 | Общая физическая подготовка         | 103             |                |
| 2.                 | Специальная физическая подготовка   | 28              |                |
| 3.                 | Технико-тактическая подготовка      | 51              |                |
| 4.                 | Контрольно-переводные испытания     | 4               |                |
| 5.                 | Контрольные соревнования            | 15              |                |
| 6.                 | Инструкторская и судейская практика | 2               |                |
| 7.                 | Восстановительные мероприятия       | -               |                |
| 8.                 | Медицинское обследование            | 4               |                |
|                    | <b>Итого часов:</b>                 | <b>222</b>      |                |





**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения адаптивного плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| Годы подготовки     |   | Учебные группы |
|---------------------|---|----------------|
|                     |   | ОГ             |
| Содержание занятий  |   | 1              |
| I.                  | Теоретические сведения                                      | 4              |
| II.                 | Практические занятия  |                |
| 1.                  | Общая физическая подготовка на суше и воде                  | 109            |
| 2.                  | Специальная физическая подготовка и СТП                     | 102            |
| 3.                  | Инструкторская и судейская практика                         | -              |
| 4.                  | Участие в соревнованиях                                     | 6              |
| 5.                  | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) | 4              |
| 6.                  | Восстановительные мероприятия                               | -              |
| 7.                  | Медицинское обследование                                    | 1              |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>222</b>     |

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«05» сентября 2022г. № 4

Приложение 10

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения адаптивного пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2022 -2023 учебный год**

| <b>Содержание занятий</b> |   | <b>Годы подготовки</b> | <b>Учебные группы</b> |
|---------------------------|---|------------------------|-----------------------|
|                           |   |                        | <b>ОГ</b>             |
|                           |   |                        | 1                     |
| I.                        | Теоретические сведения                                      | 10                     |                       |
| II.                       | Практические занятия  |                        |                       |
| 1.                        | Общая физическая подготовка                                 | 120                    |                       |
| 2.                        | Специальная физическая подготовка                           | 78                     |                       |
| 3.                        | Участие в соревнованиях                                     | 10                     |                       |
| 4.                        | Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные) | 2                      |                       |
| 5.                        | Тренерская и судейская практика                             | -                      |                       |
| 6.                        | Медицинское обследование                                    | 2                      |                       |
| 7.                        | Восстановительные мероприятия                               | -                      |                       |
|                           | <b>Итого часов:</b>   | <b>222</b>             |                       |