

Утверждаю:
 Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
 И.В. Плясов
 « 01 » / 09 2018 год

ГODOVOЙ ПЛАН
 для этапов спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1г.о	2г.о.	3г.о	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	1г.о.	2г.о.
	ОФП СФП	177	240	240	278	278	392	392	526
Общая физическая подготовка	93	120	120	128	128	178	178	226	226
специальная физическая подготовка (час/год)	84	120	120	150	150	214	214	300	300
Избранный вид спорта:	135	228	228	346	346	544	544	722	722
-техническая подготовка	42	80	80	90	90	132	132	174	174
-тактическая,	40	70	70	84	84	132	132	174	174
- психологическая подготовка	25	35	35	80	80	160	160	180	180
- инструкторская				2	2	3	3	5	5
- судейская практика				2	2	3	3	5	5
- участие в соревнованиях	3	3	3	8	8	14	14	40	40
Теория и методика избранного вида	25	40	40	80	80	100	100	144	144
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	936	936	1248	1248


 Утверждаю:
 Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
 И.В. Плясов
 « 01 » _____ 2018 год

ГОДОВОЙ ПЛАН
 для этапов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1г.о	2г.о.	3г.о	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	1г.о.	2г.о.
	ОФП СФП	126	148	148	188	188	226	226	226	250
Общая физическая подготовка	94	104	104	124	124	94	94	94	75	75
специальная физическая подготовка (час/год)	32	44	44	64	64	132	132	132	175	175
Избранный вид спорта:	186	268	268	436	436	710	710	710	998	998
-техническая подготовка	62	96	96	150	150	234	234	234	274	274
-тактическая,	20	30	30	70	70	120	120	120	220	220
- психологическая подготовка	4	10	10	20	20	40	40	40	60	60
-теория и методика избранного вида-	10	12	12	20	20	40	40	40	60	60
-медико-восстановительная	10	10	10	24	24	46	46	46	60	60
- тренерская и судейская практика	18	20	20	28	28	46	46	46	70	70
- участие в соревнованиях	20	30	30	60	60	90	90	90	130	130
-техничко-тактическая (интегральная)	42	60	60	64	64	94	94	94	124	124
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248

Утверждаю:
 Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
 И.В. Плясов
 « 01 » / 09 2018 год

ГОДОВОЙ ПЛАН
 для этапов спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1г.о	2г.о.	3г.о	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	1г.о.	2г.о.
	ОФП СФП	182	272	272	262	262	350	350	350	440
Общая физическая подготовка	120	140	140	106	106	140	140	140	190	190
специальная физическая подготовка (час/год)	62	132	132	156	156	210	210	210	250	250
Избранный вид спорта:	130	196	196	362	362	482	482	482	808	808
-техническая подготовка	93	140	140	250	250	332	332	332	438	438
-тактическая,	17	30	30	40	40	56	56	56	180	180
- психологическая подготовка	10	10	10	14	14	20	20	20	25	25
- инструкторская				10	10	12	12	12	25	25
- судейская практика				10	10	12	12	12	25	25
- участие в соревнованиях				18	18	25	25	25	70	70
Теория и методика избранного вида	10	16	16	20	20	25	25	25	45	45
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	832	832	832	1248	1248

Утверждаю:
Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И.В. Плясов
« 01 » / 09 2018 год



ГОДОВОЙ ПЛАН
для спортивно – оздоровительной работы по
развитию ФКиС среди различных групп населения
по виду спорта
«баскетбол»

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	140
Специальная физическая подготовка	43
Теоретическая подготовка	6
Техническая подготовка	27
Общее количество часов в год	216



Утверждаю:
Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И.В. Плясов
« 01 » 09 2018 год

ГОДОВОЙ ПЛАН
для спортивно – оздоровительной работы по
развитию ФКиС среди различных групп населения
по виду спорта
«танцевальный спорт»

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	81
Специальная физическая подготовка	32
Теоретическая подготовка	4
Техническая подготовка	27
Общее количество часов в год	144

Утверждаю:
Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И.В. Плясов
« 01 » / 09 2018 год

ГОДОВОЙ ПЛАН
для спортивно – оздоровительной работы по
развитию ФКиС среди различных групп населения
по виду спорта
«теннис»

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	147
Специальная физическая подготовка	43
Теоретическая подготовка	6
Техническая подготовка	20
Общее количество часов в год	216