

Утверждаю:

Директор ГАУ ДО «ЦОСН «Планета спорта»

В.С. Икрянников

Годовой ученый план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения бокса на 2016-2017 учебный год (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1 г.о.	ГНП 2,3 г.о.	ТГ 1,2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ССМ 3 г.о.	ВСМ весь период
ОФП	190	239	262	253	332	362	422	483
СФП	56	98	144	253	309	337	393	366
ТТП	56	117	162	346	354	387	452	566
Теоретическая и психологическая подготовка	10	14	25	28	34	37	44	50
Восстановительные мероприятия	0	0	6	9	46	50	58	83
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	9	23	25	29	33
Участие в соревнованиях	0	0	19	38	46	50	58	83
Часов в год	312	468	624	936	1144	1248	1456	1664



Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

В.С. Икрянников

Годовой учебный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения художественной гимнастики на 2016-2017 учебный год (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1	ГНП 2,3	ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ВСМ весь период
ОФП	262	388	126	146	167	169	178	125	146	160
СФП			144	168	192	216	209	287	291	300
Техническая подготовка	25	42	156	182	209	235	261	200	190	180
Тактическая	0	0	38	44	50	57	63	75	87	175
Теоретическая	13	19	53	62	72	81	89	112	131	67
Контрольная	12	19	82	96	108	140	177	287	393	449
Соревнования	0	0								
Инструкторская и судейская	0	0	0	0	0	0	0	50	58	83
Восстановительные мероприятия	0	0	25	30	34	38	63	112	160	250
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664

Утверждаю:
 Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

 / В.С. Икрянников



**Годовой учебный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения
 дзюдо на 2016-2017 учебный год (52 недели, женщины/мужчины)**

Виды спортивной подготовки	ГНП 1	ГНП 2	ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ССМ 3 г.о.	ВСМ весь период	
ОФП	256	250	384	374	112 106	131 124	150 141	168 159	187 177	203 216	218 233	250 266
СФП					131 131	153 153	175 175	197 197	219 219	284 271	306 291	383 400
Технико-тактическая подготовка	41	47	60	70	281 287	328 335	374 383	421 430	468 478	635 635	684 684	832 799
Теоретическая	9	9	14	14	31 31	36 36	42 42	47 47	52 52	54 54	58 58	8 8
Контрольная	3	3	5	5	44 44	51 51	58 58	66 66	73 73	115 115	124 124	166 166
Соревнования	0	0	0	0								
Инструкторская и судейская	0	0	0	0	19 19	22 22	25 25	28 28	31 31	47 47	51 51	0 0
Восстановительные мероприятия	3	3	5	5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	14 14	15 15	25 25
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	



Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

В.С. Икряников

Годовой учебный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения плавания на 2016-2017 учебный год (52 недели)

Виды спортивной подготовки	НП		ТЭ					ССМ			ВСМ
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	свыше 2	весь
ОФП	186	254	274	314	272	280	292	298	280	260	230
СФП	62	116	180	214	276	316	386	532	638	738	882
Техническая подготовка	60	90	114	134	192	232	240	240	248	260	300
Теоретическая подготовка	-	-	12	14	16	18	22	22	22	24	24
Психологическая и тактическая подготовка	-	-	20	24	26	30	30	44	46	50	60
Соревнования и контрольные испытания	4	8	14	14	22	24	28	46	52	58	78
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	8	18	22	22	30	30	30	40
Медицинский контроль	2 раза в год										
Восстановительные мероприятия	-	-	6	6	10	14	20	36	36	36	50
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664

Утверждаю:

Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников



Годовой учебный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения
пулевой стрельбы на 2016-2017 учебный год (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1 г.о.	ГНП 2,3 г.о.	ТГ 1,2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4,5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ССМ свыше 2-ух лет	ВСМ весь период
ОФП	153	164	125	133	131	125	150	175	133
СФП	106	168	212	225	253	208	249	262	233
Техническая подготовка	47	127	249	399	468	603	724	874	1082
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	0	0	19	33	37	42	50	58	83
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9	19	42	47	62	75	87	133
Часов в год	312	468	624	832	936	1040	1248	1456	1664