

"Утверждаю"
 Директор Дворца спорта
 Е.А.Соболева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БИАТЛОНУ НА 2021-2022 уч.год

№	Разделы учебного плана	Начальная подготовка		Учебно - тренировочные группы				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	226	228	287	330	342	352	336
2	Специально физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	30	98	110	134	269	337	409
3	Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в том числе вост. мероприятия	30	60	72	87	110	119	131
4	Теоритическая подготовка, в том числе анализ учебно тренир. занятий и соревнований	12	14	33	49	84	99	134
5	Приемные-переводные нормативы	8	8	10	10	10	10	10
6	Судейская практика				6	9	11	12
7	Медицинское обследование	6	8	8	8	8	8	8
	Итого часов	312	416	520	624	832	936	1040

Зам. директора по учебно-воспитательно работе

В.Л.Лытасова

"Утверждаю"

Директор Дворца спорта

Е.А.Соболева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПОЛИАТЛОНУ на 2021-2022 учебный год

№	Разделы учебного плана	Начальная подготовка
1	Общая физическая подготовка	145
2	Специально физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	110
3	Спортивно-техническая и тактическая подготовка, в том числе вост. мероприятия	6
4	Теоритическая подготовка, в том числе анализ учебно тренир. занятий и соревнований	9
5	Приемные-переводные нормативы	4
7	Медицинское обследование	2
	Итого часов	276

Зам. директора

В.Л.Лытасова

"Утверждая"
Директор Дворца спорта
Е.А.Соболева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО Мини-футболу
на 2021-2022 учебный год

№	Виды подготовки	Часы
1	Теоритическая	2
2	Общая физическая	39
3	Специально физическая	53
4	Техническая	62
5	Тактическая	33
6	Соревнования. Игры	6
7	Летняя подготовка (лагерь)	18
8	Контрольные испытания	2
9	Медицинское обследование	1
	Всего	216 часа

Зам.директора

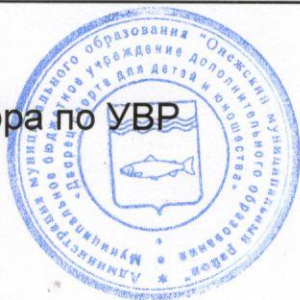
В.Л.Лытасова

"Утверждая"
Директор Дворца спорта
Соб Е.А.Соболева

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЗЮДО на 2021-2022 учебный год

Виды подготовки	К-во часов
Год обучения	1 и 2
1.Технико-тактическая подготовка	106
1.1.Техника	56
1.2.Тактика	50
2. Физическая подготовка	95
2.1. Специальная физ.подготовка	45
2.2.Общая физическая подготовка	50
3. Психологическая подготовка	6
3.1.Волевая подготовка	4
3.2.Нравственная подготовка	2
4.Методическая подготовка	3
4.1.Теория и методика освоения дзюдо	3
5. Соревновательная подготовка	4
6. Зачетные трнебования	2
Всего часов	216

Зам. диреткора по УВР



Лытасова

В.Л.Лытасова

"Утверждаю"
 Директор Дворца спорта
 Е.А.Соболева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА 2021 -2022 УЧ.ГОД

№	Разделы учебного плана	Начальная подготовка		Учебно - тренировочные группы				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	162	226	170	206	216	216	230
2	Специально физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	60	60	90	164	200	240	278
3	Спортивно- техническая и тактическая подготовка, в том числе вост. мероприятия	108	108	163	228	300	396	440
4	Теоритическая подготовка, в том числе анализ учебно тренир. занятий и соревнований	16	8	30	32	38	42	48
5	Приемные-переводные нормативы	12	12	12	14	16	18	20
6	Судейская практика	8		12	16	20	24	24
7	Медицинское обследование	8	6	8	8	8	8	8
	Итого часов	366	420	485	668	798	944	1040

Зам. директора по учебно-воспитательно работе



В.Л.Лытасова

"Утверждаю"
Директор Дворца спорта
Собол Е.А. Соболева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО Волейболу
на 2021-2022 учебный год

№	Виды подготовки	Часы
1	Теоритическая	2
2	Общая физическая	39
3	Специально физическая	53
4	Техническая	62
5	Тактическая	33
6	Соревнования. Игры	6
7	Летняя подготовка (лагерь)	18
8	Контрольные испытания	2
9	Медицинское обследование	1
	Всего	216 часа

Зам.директора

В.Л.Лытасова