

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета
 МОУ ДО "Ольховская ДЮСШ",
 протокол № 02 от "02" октября 2020 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования "Ольховская ДЮСШ" на 2020-2021 учебный год.

Шапы спортивной подготовки		Спортивно-оздоровительный этап			
Вид спорта.	Настольный теннис	баскетбол	волейбол	футбол	
Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (академич. часов).	6	6	6	6	
Количество групп.	2	9	8	6	
Разделы подготовки.					
<i>Теоретическая подготовка.</i>	10	6	6	4	
<i>Практическая подготовка.</i>					
1. Общая физическая подготовка.	80	80	160	90	
2. Специальная физическая подготовка.	60	39	10	25	
3. Техническая подготовка.	62	53	70	112	
4. Тактическая подготовка.	20	40	6	31	
5. Игровая подготовка	20	40		10	
6. Интегральная подготовка.					
Инструкторская и судейская практика.			6		
8. Восстановительные мероприятия.					
9. Контрольные игры и соревнования.	12	10	10		
10. Контрольные испытания.	8	8	8	4	
1. Медицинское обследование	4				
Итого часов:	276	276	276	276	