

«Утверждено»  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак» № 1  
« 08 » 09 2016г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак»  
В.А. Ермаков

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Ермак»  
на 2016-2017 учебный год

отделения спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт СПОДА (легкая атлетика)

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	Второй и третий годы	Четвертый и последующий	Весь период	Весь период
	6	8	12	13-14	18	20-22	24
Общая физическая подготовка	184	246	368	430	552	675	736
Специальная физическая подготовка	87	117	173	204	262	320	350
Техническая подготовка	9	12	19	21	28	34	37
Тактическая подготовка	9	12	19	22	29	34	38
Психологическая подготовка	7	8	13	14	19	23	25
Теоретическая подготовка	7	8	13	15	18	22	24
Спортивные соревнования	3	4	6	7	9	14	13
Интегральная подготовка	3	5	6	8	10	11	13
Восстановительные мероприятия	3	4	6	7	9	11	12
	312	416	624	676-728	936	1040-1144	1248

Зам. директора по УСР

И.В.Ваганова

\* В теоретическую подготовку учебного плана входит воспитательная работа: 50% от годового объема часов