



Директор БУ ДО города Омска  
«СПОРТИВОР» В.Коженикова  
Д.А. Бернатовичус  
«1» сентября 2015 года

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КЁРЛИНГУ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год		
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
	40 нед.													6 нед. (3н.ТС)	
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			27
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	15	84
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	-	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	10	11	11	11	11	11	-	8	110
Всего:	23	23	23	23	21	21	21	23	23	23	23	23	16	30	249
Итого:	26	26	26	26	24	24	24	26	26	26	26	26	-	16	276

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД(8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													6 нед. (3н.ТС)
Теория и методика физич. К. и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	9	17	188
Всего:	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	15	47	332
Итого:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	-	15	47	368

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год		
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
	40нед.													6 нед. (3н.ТС)	
Теория и методика физич. К. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	4	15	100
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	4	15	100
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	-	14	27	302
Всего:	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	-	-	22	57	502
Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	-	22	62	552

