



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО БДЮСШ

Ю. В. Волхов

«06» *июня* 20*20* г.

**Тематический учебный план тренировочных занятий в формате  
дистанционного обучения МБОУДО БДЮСШ  
2020-2021 учебный год**

№ п/п	Содержание материала	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<b>I. Теоретический раздел</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2 ч.	4,5 ч.
2	Развитие избранного вида спорта в России и за рубежом	3 ч.	4,5 ч.
3	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм	1 ч.	1,5 ч.
4	Гигиенические знания и навыки, режим питания спортсмена	1,5 ч.	2,5 ч.
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж	1,5 ч.	2,5 ч.
6	Физиологические основы спортивной тренировки	-	3,5 ч.
7	Общая, специальная и физическая подготовка	1 ч.	3 ч.
8	Техническая подготовка	2 ч.	3,5 ч.
9	Техническая подготовка избранного вида спорта	1 ч.	1 ч.
10	Психологическая подготовка	-	1,5 ч.
11	Основы обучения и тренировки в избранном виде спорта	-	1 ч.
12	Планирование спортивной тренировки и учет нагрузки	1 ч.	1,5 ч.
13	Правила организации и проведения соревнований	1 ч.	3 ч.
14	Установка перед соревнованиями, разбор проведенных соревнований	0,5 ч.	1 ч.
15	Место занятий, оборудование и инвентарь	1 ч.	-

II. Практические занятия			
1	Общefизическая подготовка	22 ч.	22 ч.
2	Специальная физическая подготовка	11 ч.	13 ч.
3	Изучение и совершенствование техники	8 ч.	12 ч.
4	Изучение и совершенствование тактики	4 ч.	8 ч.
Итого		61,5 ч.	89,5 ч.

- часовая нагрузка учебно-тренировочных занятий рассчитана на 20 недель в условиях самоизоляции