



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО БДЮСШ

С.В. Федюнин

2020 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий в формате дистанционного обучения МБОУДО БДЮСШ на
2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования
I. Теоретические занятия				
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	4,5	2
2	Развитие выбранного вида спорта в РФ	3	4,5	2
3	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм	1	1,5	1
4	Гигиенические знания и навыки, режим питания спортсменов	1,5	2,5	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж	1,5	2,5	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	-	3,5	1
7	Общая, специальная и физическая подготовка	1	3	1
8	Техническая подготовка	2	3,5	1
9	Техническая подготовка избранного вида спорта	1	1	1
10	Психологическая подготовка	-	1,5	1
11	Основы обучения и тренировки в избранном	-	1	1
12	Планирование спортивной тренировки и учет нагрузки	1	1,5	1
13	Правила организации и проведения соревнований	1	3	2
14	Установка перед соревнованиями, разбор проведенных соревнований	0,5	1	0,5

15	Место занятий, оборудование и инвентарь	1	-	1
II. Практические занятия				
1	Общая физическая подготовка	22	22	5
2	Специальная физическая подготовка	11	13	5
3	Изучение и совершенствование техники	8	12	10
4	Изучение и совершенствование тактики	4	8	12
ИТОГО		61,5	89,5	49,5