



Утверждаю:
 Зам. директора по УСР
 С.В. Дьяконов

Учебный план – график распределения учебных часов на 2015-2016 уч. год группа УТГ-1

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теория	87,2	11,3	2,7	5,3	13,3	8	8,9	7,1	8	5	5,6	6	6
1. Правила личной гигиены и санитарно-гигиенические требования		2			2		2		2	1	1		2
2. Правила техники безопасности на конкурном поле и соревнованиях		4		2	4		2	3	2	2	2	2	2
3. Инструктаж перед тренировкой		4	1	2	4	4	3	3	2	2	2	2	
4. Беседы, диспуты о спорте и здоровом образе жизни		1,3	1,7	1,3	3,3	4	1,9	1,1	2		0,6	2	2
5. Работа с родителями		внеурочное время											
II. ОФП	112,7	7,6	4	8	15,1	10,7	12,4	12,5	12	6,8	7,6	8	8
1. Общеразвивающие упражнения		2	1		2	2,7	1	3	2		2	2	2
2. Упражнения на скорость		1		1	2		2	2		2			2
3. Упражнения на выносливость			1								2		2
4. Упражнения на гибкость		0,6		2	3		2		2		1,6	2	
5. Акробатические упражнения					4	2			2				
6. Вестибулярная устойчивость		3	1	2	3	4	2,4	1,5			2	2	2
7. Координационные способности		1	1	2	1,1		2	3	4	1,8		2	
8. Спортивные игры				1		2	3	3	2	3			
III. СФП	171,9	15,1	5,3	10,7	11,3	9,3	14,3	14,2	16	16,6	15,1	24	20
1 Тренировки на конкурном поле													
IV. ТТМ	174,2	17	6	12	11,3	8	12,4	14,2	18	16,6	22,7	16	20
V. Контрольные нормативы													
VI. Участие в соревнованиях	78	согласно календарному плану (вызову)											
	546	51	18	36	51	36	48	48	54	45	51	54	54

Тренер-преподаватель по конному спорту

А.М. Дерезин