



Утверждаю:

Зам. директора по УСР

С.В. Дьяконов

Учебный план – график распределения учебных часов на 2016-2017 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	64,9	11,3	18	10,6	14	1	1,3	5,7	3	0	0	0	0
1. Правила личной гигиены и санитарно-гигиенические требования		2	2	1	2		2		1				
2. Правила техники безопасности на конкурном поле и соревнованиях		4	2	2,6	4		2	2	1				
3. Инструктаж перед тренировкой		4	4	3	4	1	3	2	1				
4. Беседы, диспуты о спорте и здоровом образе жизни		1,3	10	4	4		1,9	1,7					
5. Работа с родителями		внеурочное время											
II. ОФП	134,2	7,6	12	14,3	16	26	32	17	6	0	3,3	0	0
1. Общеразвивающие упражнения		2	2	2,3	2	4	4	3	2				
2. Упражнения на скорость		1		2	2	2	2	2			2		
3. Упражнения на выносливость				2		2	4						
4. Упражнения на гибкость		0,6	2	2	3	2	4	2	2				
5. Акробатические упражнения				2	4	4	4	1	2				
6. Вестибулярная устойчивость		3	6	2	3	4	4	3			1,3		
7. Координационные способности		1	2			2	2	3					
8. Спортивные игры				2	2	6	8	3					
III. СФП	312,7	15,1	12	12,5	12	8,7	13,4	17	33	46	43	54	46
1 Тренировки на конкурном поле													
IV. ТТМ	88,2	17	12	10,6	12	3,3	1,3	11,3	9	5	1,7		5
V. Контрольные нормативы													
VI. Участие в соревнованиях	24	согласно календарному плану (вызову)											
	600	51	54	48	54	39	48	51	51	51	48	54	51

Тренер-преподаватель по конному спорту

А.М. Дерезин