Рабочая программа по общефизической подготовке.

Обучение осуществляется по дополнительной общеразвивающей (СОГ) программе физкультурно - спортивной направленности,

Категория обучаемых: 6 - 18 лет

Форма обучения: очная

Продолжительность обучения: СОГ – 1 год

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **СОГ** |
|  | ***год обучения*** | **1** |
| ***уч. нагрузка*** | *6* |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 135 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 43 |
| 5 | Соревнования (кол-во часов) | 12 |
| 6 | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестации: | 4 |
| 9 | *-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)* | *2* |
| 10 | *- зачет по теории и методике ФК и С* | *2* |
| 11 | *- результаты участия в соревнованиях* | *+* |
| 12 | Каникулярный период/самостоятельные занятия | - |
| **Итого часов** | **276** |