

Учебный план по пожарно-прикладному спорту на 2016-2017
учебный год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«Нортон-Юниор» г.Перми
Югов В.С.
2016

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов			Этап спортивной подготовки			
		всего часов	теория	практика	НП1	НП2	T1	T2
1	Теоретические занятия:							
1.1	Вводное занятие	4	4	0	1/0	1/0	1/0	1/0
1.2	Виды программ и соревнований	3	3	0	0	0	3/0	0
1.3	Правила соревнований	7	7	0	0	0	5/0	2/0
1.4	Правила поведения и техника безопасности по ППС	4	4	0	1/0	1/0	1/0	1/0
1.5	Режим дня, режим питания	6	6	0	1/0	5/0	0	0
1.6	Этикет	1	1	0	1/0	0	0	0
1.7	Личная гигиена спортсмена	1	1	0	1/0	0	0	0
1.8	Основы совершенствования спортивного мастерства	5	5	0	0	0	0	5/0
1.9	Анализ соревновательной деятельности	4	4	0	0	0	0	4/0
2	Практические занятия:							
2.1	Общая физическая подготовка	783	0	783	0/114	0/152	0/229	0/288
2.2	Специальная физическая подготовка	424	0	424	0/54	0/72	0/108	0/190
2.3	Психологическая подготовка	34	0	34	0/4	0/6	0/8	0/16
2.4	Технико-тактическая подготовка	502	0	502	0/67	0/89	0/134	0/212
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	188	0	188	0/26	0/35	0/53	0/74
2.6	Восстановительные мероприятия	58	0	58	0/6	0/7	0/10	0/35
	Итого	2024	35	1989	276	368	552	828

Тренера-преподавателя _____
Зам. директора по УВР _____ И.В.Варанкина