

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ г. Омска
«СШОР имени Ю.А. Крикухи»

Ю.Ю. Крикуха

« _____ » 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий в БУ г. Омска «СШОР имени Ю.А. Крикухи» на 2020-2021 учебный год
по греко-римской борьбе

Режим нагрузки (работы)	Этапы подготовки												Высшего спортивного мастерства	
	СО	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Спортивного совершенствования				
	Год обучения													
	весь период	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период обучения	
Максимальный объём учебно- тренировочной нагрузки (час/нед.)	6 час	6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	28 час	28 час	32 час	
Общее количество часов за год	312	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1456	1456	1664	

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ г. Омска

«СШОР имени Ю.А. Крикухи»

Ю.Ю.

Ю.Ю. Крикуха

«_____» 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий в БУ г. Омска «СШОР имени Ю.А. Крикухи» на 2020-2021 учебный год
по дзюдо

Режим нагрузки (работы)	Этапы подготовки												
	СО	Начальной подготовки				Учебно-тренировочный					Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
		Год обучения											
	весь период	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	весь период обучения
Максимальный объём учебно- тренировочной нагрузки (час/нед.)	6 час	5 час	6 час	6 час	6 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	28 час	32 час
Общее количество часов за год	312	260	312	312	312	624	624	936	936	936	1248	1456	1664

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ г. Омска

«СШОР имени Ю.А. Крикухи»

Ю.Ю.

Ю.Ю. Крикуха

«_____» 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий в БУ г. Омска «СШОР имени Ю.А. Крикухи» на 2020-2021 учебный год
по флорболу

Режим нагрузки (работы)	Этапы подготовки											
	СО	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
		Год обучения										
	весь период	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Максимальный объём учебно- тренировочной нагрузки (час/нед.)	6 час	6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час	32 час
Общее количество часов за год	312	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248	1664