

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

« 11 » 09
Е.М. Савосина
«СПОРТИВНАЯ
ЕДИНОВЕЩАТЕЛЬНАЯ»
2023»



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю					
	НП-1г.о. 6 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-4 г.о. 16 ч.
Общая физическая подготовка	140	131	168	114	125	141
Специальная физическая подготовка	44	56	62	109	100	183
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15	12	42
Техническая подготовка	88	85	137	213	226	282
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	37	45	54	143	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	12	17
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	416	520	624	832
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 6 занимающихся на отделении: 72 чел. количество часов в неделю: 62						

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.М. Савосина

2023

« 11 » 09



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 5 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	НП-4 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.
Общая физическая подготовка	156	217	217	124	156
Специальная физическая подготовка	13	30	30	93	125
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	38	37
Техническая подготовка	78	149	149	200	238
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	16	16	46	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	10	12
Количество часов в год на освоение программного материала	260	416	416	520	624
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 11 занимающихся на отделении: 142 чел. количество часов в неделю: 102					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

« 19 » 09 2023
Е.М. Савосина
ЕДИНБОРС



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
(спортивная дисциплина: весовая категория) на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 6 ч.	НП-2 г.о. 8 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-3 г.о. 14 ч.
Общая физическая подготовка	122	142	142	176	146
Специальная физическая подготовка	-	30	30	50	109
Интегральная подготовка	-	56	56	100	116
Техническая подготовка	103	114	114	145	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	81	70	70	125	175
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	4	12	28
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	6	12
Количество часов в год на освоение программного материала	312	416	416	624	728
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 2 занимающихся на отделении: 20 чел. количество часов в неделю: 22					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.М. Савосина

ШКОЛА 2023


«11»



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
(спортивная дисциплина: ката) на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 6 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-2 г.о. 14 ч.
Общая физическая подготовка	150	125	167	156	218
Специальная физическая подготовка	-	23	36	61	79
Интегральная подготовка	18	42	60	114	162
Техническая подготовка	125	104	131	130	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	9	12	16	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	10	15	27
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	12
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	416	520	728
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 2 занимающихся на отделении: 21 чел. количество часов в неделю: 18					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист  И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПЕ»

«11» 09 2023
Е.М. Савосина
ШКОЛА
ЕДИНОВОРОСЬЕ



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 5 ч.	НП-2 г.о. 8 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 8 ч.	УТГ-2 г.о. 10 ч.
Общая физическая подготовка	99	158	158	104	125
Специальная физическая подготовка	39	62	62	104	125
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	16
Техническая подготовка	90	146	146	130	170
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	42	42	54	68
Инструкторская и судейская практика	3	4	4	4	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	8	11
Количество часов в год на освоение программного материала	260	416	416	416	520
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 6 занимающихся на отделении: 77 чел. количество часов в неделю: 49					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО «СШЕ»
 Е.М. Савосина
 « 11 » 09 2023



**Учебно-тренировочный план распределения часов
 для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
 спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
 (спортивная дисциплина: греко-римская борьба)
 на 2023-2024 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 6 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-3 г.о. 12 ч.
Общая физическая подготовка	190	185	240	234	225
Специальная физическая подготовка	55	55	75	100	121
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	19
Техническая подготовка	17	19	30	57	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	41	54	88	106
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	17	21	37
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	416	520	624
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 9 занимающихся на отделении: 108 чел. количество часов в неделю: 80					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова