

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.М. Савосина
«19» 09
«СПОРТИВНАЯ
«СШЕ»
ЕДИНОВ 2023»



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

Название раздела	Этап и уровень подготовки, количество часов в неделю	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	базовый уровень 6 ч.	продвинутый уровень 6 ч.
Общая физическая подготовка	140	140
Специальная физическая подготовка	58	58
Техническая и тактическая подготовка	100	100
Теоретическая подготовка	12	9
Участие в соревнованиях	-	3
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2
Количество часов в год на освоение учебного материала:	312	312
ВСЕГО: групп на отделении: 1 обучающихся на отделении: 15 чел. количество часов в неделю: 6		

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист *И.Г. Волкова* И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПЕ» СОРТИВНАЯ

Е.М. Савосина

« 11 »

09

2023



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

Название раздела	Этап и уровень подготовки, количество часов в неделю
	Спортивно-оздоровительный этап
	продвинутый уровень 6 ч.
Общая физическая подготовка	140
Специальная физическая подготовка	58
Техническая и тактическая подготовка	100
Теоретическая подготовка	9
Участие в соревнованиях	3
Промежуточная и итоговая аттестация	2
Количество часов в год на освоение учебного материала:	312
ВСЕГО: групп на отделении: 2 обучающихся на отделении: 30 чел. количество часов в неделю: 10	

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШЕ» РТГВНАЯ

Е.М. Савосина

« 11 » / 09

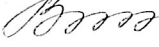
2023



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

Название раздела	Этап и уровень подготовки, количество часов в неделю	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	базовый уровень 6 ч.	продвинутый уровень 6 ч.
Общая физическая подготовка	140	140
Специальная физическая подготовка	58	58
Техническая и тактическая подготовка	100	100
Теоретическая подготовка	12	9
Участие в соревнованиях	-	3
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2
Количество часов в год на освоение учебного материала:	312	312
ВСЕГО: групп на отделении: 1 обучающихся на отделении: 15 чел. количество часов в неделю: 6		

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист  И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШЕ» ТИВНАЯ

Е.М. Савосина

« 19 » 09

2023



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

Название раздела	Этап и уровень подготовки, количество часов в неделю
	Спортивно-оздоровительный этап
	продвинутый уровень 6 ч.
Общая физическая подготовка	140
Специальная физическая подготовка	58
Техническая и тактическая подготовка	100
Теоретическая подготовка	9
Участие в соревнованиях	3
Промежуточная и итоговая аттестация	2
Количество часов в год на освоение учебного материала:	312
ВСЕГО: групп на отделении: 1 обучающихся на отделении: 15 чел. количество часов в неделю: 6	

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 общеразвивающей программе по виду
спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: греко-римская борьба)
на 2023-2024 учебный год**

Название раздела	Этап и уровень подготовки, количество часов в неделю
	Спортивно-оздоровительный этап
	продвинутый уровень 6 ч.
Общая физическая подготовка	140
Специальная физическая подготовка	58
Техническая и тактическая подготовка	100
Теоретическая подготовка	9
Участие в соревнованиях	3
Промежуточная и итоговая аттестация	2
Количество часов в год на освоение учебного материала:	312
ВСЕГО: групп на отделении: 1 обучающихся на отделении: 15 чел. количество часов в неделю: 6	

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист  И.Г. Волкова