

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СИНЕ»

Е.Г. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
на 2024-2025 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю					
	НП-1 г.о. 5 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3,4 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-3 г.о. 14 ч.
Общая физическая подготовка	156	165	217	124	156	180
Специальная физическая подготовка	13	20	30	93	125	136
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	38	37	53
Техническая подготовка	78	112	149	200	238	272
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	16	46	50	63
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9	6	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	12	14
Количество часов в год на освоение программного материала	260	312	416	520	624	728
Предполагаемая нагрузка (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3

Всего часов на 52 недели: 10
запланировано на занятия: 108 чел.
количество часов в неделю: 82

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Волкова



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
на 2024-2025 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 5 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-3 г.о. 14 ч.	УТГ-4,5 г.о. 16 ч.
Общая физическая подготовка	117	168	125	146	141
Специальная физическая подготовка	36	62	100	116	183
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	16	42
Техническая подготовка	78	137	226	254	282
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	45	143	174	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	15	17
Количество часов в год на освоение программного материала	260	416	624	728	832
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 6 занимающихся на отделении: 70 чел. количество часов в неделю: 47					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

Волкова

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»



**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 2024-2025 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю					
	НП-1г.о. 5 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3,4 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 10 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-4 г.о. 14 ч.
Общая физическая подготовка	121	185	240	234	281	283
Специальная физическая подготовка	50	55	75	100	106	131
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	12	22
Техническая подготовка	13	19	30	57	82	109
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73	41	54	88	106	124
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12	17	21	25	44
Количество часов в год на освоение программного материала	260	312	416	520	624	728
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 9 занимающихся на отделении: 113 чел. количество часов в неделю: 83						

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Болкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.Г. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «кататэ»
(спортивная дисциплина: ката) на 2024-2025 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.
Общая физическая подготовка	150	125	167	156	218
Специальная физическая подготовка	-	23	36	61	94
Интегральная подготовка	18	42	60	114	132
Техническая подготовка	125	104	131	130	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	9	12	16	25
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	10	15	12
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	6
Количество часов в год на освоение программы	312	312	416	520	624
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 2 занимающихся на отделении: 17 чел. количество часов в неделю: 22					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШБ»

Е.И. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
на 2024-2025 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1г.о. 5 ч.	НП-2 г.о. 6 ч.	НП-3 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 8 ч.	УТГ-3 г.о. 12 ч.
Общая физическая подготовка	99	119	158	104	156
Специальная физическая подготовка	39	47	62	104	156
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	25
Техническая подготовка	90	109	146	130	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	31	42	54	100
Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	8	25
Количество часов в год на освоение программного материала	260	312	416	416	624
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 6 занимающихся на отделении: 73 чел. количество часов в неделю: 47					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.Г. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
(спортивная дисциплина: весовая категория) на 2024-2025 учебный год**

Виды подготовки	Группы, количество часов в неделю				
	НП-1 г.о. 5 ч.	НП-2 г.о. 8 ч.	УТГ-1 г.о. 12 ч.	УТГ-2 г.о. 12 ч.	УТГ-3 г.о. 14 ч.
Общая физическая подготовка	104	142	176	176	146
Специальная физическая подготовка	-	30	50	50	109
Интегральная подготовка	-	56	100	100	116
Техническая подготовка	86	114	145	145	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	67	70	125	125	175
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	12	28
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	12
Количество часов в год на освоение программного материала	260	416	624	624	728
Продолжительность занятия (час.)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-3
ВСЕГО: групп на отделении: 2 занимающихся на отделении: 24 чел. количество часов в неделю: 17					

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова