

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ

Е.Г. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе по виду
спорта «бокс» на 2024-2025 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: 2 обучающихся на отделении: 30 чел. количество часов в неделю: 12		

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист  И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШБ»

Е.Г. Сидоренко



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе по виду
спорта «дзюдо»
на 2024-2025 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: 12	

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Старший инструктор-методист

И.Г. Волкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШЕ»

Е.Г. Сидоренко

2024



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе по виду
спорта «каратэ» (спортивная дисциплина: ката)
на 2024-2025 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 «СНЕ»

Е.Г. Сидоренко

2024

«СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ»

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

Е.Г.

Сидоренко

2024

ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ



**Учебно-тренировочный план распределения часов
для групп, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе по виду
спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: греко-римская борьба)
на 2024-2025 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