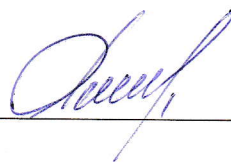

  
 «УТВЕРЖДАЮ»
   
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»
   
 С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023-2024 г.г.**
  
 отделение: **БАСКЕТБОЛ**

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		до года	свыше года	1	2	3	4	5
Часы в неделю	4	6	6	10	12	14	14	16
Общая физическая подготовка	67	64	58				101	
Специальная физическая подготовка	28	45	52				123	
Техническая подготовка	26	107	96				146	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	56	58				153	
Участие в спортивных соревнованиях	--	--	--				65	
Игровая подготовка	3	--	--				--	
Инструкторская и судейская практика	--	--	--				8	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	10				15	
Интегральная подготовка	--	31	38				117	
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>312</b>	<b>312</b>				<b>728</b>	

Подготовил зам.директора по УСП \_\_\_\_\_



И.Б.Романова

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
 С.И.Боровикова




**Учебно-тренировочный план на 2023–2024 г.г.**  
 отделение: **БОКС**

Разделы подготовки	СОГ		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	<i>весь период</i>		<i>до года</i>	<i>свыше года</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Количество часов в неделю	4	6	4,5	6	12	12	12	16	16
Общая физическая подготовка	82	105				125			
Специальная физическая подготовка	34	54				105			
Спортивные соревнования	--					20			
Техническая подготовка	14	34				220			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	19				112			
Инструкторская и судейская практика	--	---				18			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4				24			
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>				<b>624</b>			

Подготовил заместитель директора по УСП

И.Б.Романова

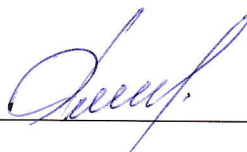

  
 «УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
 С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023-2024 г.г.**

отделение: **ВОЛЕЙБОЛ**

Разделы подготовки	СОГ	Этапы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
Год обучения	Весь период	до года	до года, свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4,5	6	10	10	12	12	14
Общая физическая подготовка	64		88	108	100	112		
Специальная физическая подготовка	38		43	70	72	93		
Спортивные соревнования	-		--	36	38	50		
Техническая подготовка	20		78	135	136	150		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18		50	93	94	112		
Инструкторская и судейская практика	-		--	10	12	18		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		6	10	10	12		
Интегральная подготовка	--		47	58	58	77		
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>		<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>		

Подготовил зам.директора по УСП \_\_\_\_\_



И.Б.Романова





«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023- 2024 г. г.**  
отделение: **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

№	Разделы	Этапы подготовки							
		СОГ 4 ч	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
			До года 4,5 ч	Свыше года		1 10 ч	2 12 ч	3 12 ч	4 14 ч
				6 ч	8 ч				
1.	Общая физическая подготовка			175		280	280		
2.	Специальная физическая подготовка			60		124	124		
3.	Спортивные соревнования			-		13	13		
4.	Техническая подготовка			25		62	62		
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка			40		106	106		
6.	Инструкторская и судейская практика			-		13	13		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль			12		26	26		
	<b>Всего часов</b>			<b>312</b>		<b>624</b>	<b>624</b>		

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова




«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023 – 2024 г. г.**  
отделение: **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Наименование	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>6 -8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
Общая физическая подготовка	48	70		62			33	
Специальная физическая подготовка	39	38		144			182	
Участие в спортивных соревнованиях	--	3		14			58	
Техническая подготовка	33	117		262			400	
Тактическая подготовка	4	1		6			7	
Теоретическая подготовка	10	1		4			7	
Психологическая подготовка	4	1		4			7	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2		10			10	
Инструкторская практика	-	-		3			7	
Судейская практика	-	-		3			7	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	--	1		4			5	
Восстановительные мероприятия	-	--		4			5	
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>234</b>		<b>520</b>			<b>728</b>	

Подготовил зам.директора по СП \_\_\_\_\_

И.Б.Романова

  
**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
 С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023-2024 г. г.**

отделение: **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4,5	6	10	14	14	16	18
Общая физическая подготовка		145			291			
Специальная физическая подготовка		43			218			
Участие в спортивных соревнованиях		3			29			
Техническая подготовка		36			131			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3			29			
Инструкторская, судейская практика		-			15			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4			15			
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>			<b>728</b>			

Подготовил зам.директора по УСП



И.Б.Романова



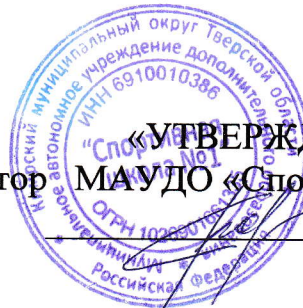
«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
 С.И.Боровикова



**Учебно-тренировочный план на 2023 – 2024 г.г.**  
 отделение: **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4,5	6	12	14	14	16	18
Общая физическая подготовка		75						
Специальная физическая подготовка		47						
Техническая подготовка		84						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		23						
Участие в спортивных соревнованиях		--						
Инструкторская и судейская практика		--						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5						
Всего часов		234						

Подготовил зам.директора по УСП  И.Б.Романова



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
С.И.Боровикова

**Учебно-тренировочный план на 2023- 2024 г.г.**  
отделение: **ПАУЭРЛИФТИНГ**

Наименование	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4-6</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
Общая физическая подготовка						229		
Специальная физическая подготовка						290		
Участие в спортивных соревнованиях						51		
Техническая подготовка						86		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка						30		
Инструкторская, судейская практика						22		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						20		
<b>Всего часов</b>						<b>728</b>		

Подготовил зам.директора по УСП \_\_\_\_\_

И.Б.Романова

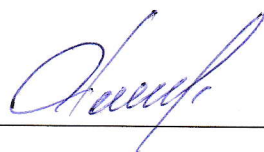


«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУДО «Спортивная школа №1»  
 С.И.Боровикова



**Учебно-тренировочный план на 2023- 2024 г.г.**  
 отделение: **ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА**

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4,5	6-8	12	12	14	16	18
Общая физическая подготовка	44	80			125			
Специальная физическая подготовка	18	28			112			
Техническая подготовка	52	93			225			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28			112			
Участие в спортивных соревнованиях	-	--			19			
Инструкторская и судейская практика	-	--			12			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5			19			
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>234</b>			<b>624</b>			

Подготовил зам.директора по УСП  И.Б.Романова



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «Спортивная школа №1»

С.И.Боровикова



Учебно-тренировочный план на 2023 - 2024 г.г.  
отделение: САМБО

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	4,5	6-8	12	12	14	16	18
Общая физическая подготовка	55							
Специальная физическая подготовка	22							
Техническая подготовка	48							
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16							
Участие в спортивных соревнованиях	-							
Инструкторская и судейская практика	-							
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3							
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>							

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова

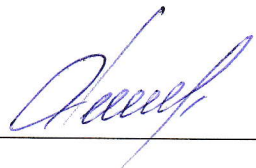


«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУДО «Спортивная школа № 1»  
 С.И.Боровикова



**Учебно-тренировочный план на 2023 - 2024 г.г.**  
 отделение: **СУДОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ**

Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		до года	свыше года	1	2	3	4
Количество часов в неделю	4	4,5	6	9	9	14	14
Общая физическая подготовка	40						
Техническая подготовка	26						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44						
Участие в спортивных соревнованиях	--						
Инструкторская и судейская практика	--						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4						
Интегральная подготовка	30						
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>						

Подготовил зам.директора по УСП  И.Б.Романова