УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения ШАХМАТЫ на 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки (женщины, мужчины)** |
| **НП****1года** | **НП****2года** | **УТ****1года** | **УТ****2года** | **УТ****3года** | **УТ****4года** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | Общая физическая подготовка  | 50 | 50 | 44 | 44 | 37 | 37 | 50 | 66 |
| **2** | Специальная физическая подготовка  | - |  | 44 | 44 | 37 | 37 | 50 | 66 |
|  | Техническая подготовка | 122 | 158 | 232 | 232 | 300 | 300 | 400 | 500 |
| **3** | Тактическая подготовка теоретическая, психологическая подготовка  | 137 | 187 | 335 | 335 | 421 | 421 | 524 | 700 |
| **4** | Участие в спортивных соревнованиях | - | 12 | 36 | 36 | 94 | 94 | 137 | 200 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика  | - | 4 | 15 | 15 | 19 | 19 | 37 | 49 |
| **7** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 22 | 22 | 28 | 28 | 50 | 83 |
| Соревновательная деятельность |
| **контрольные** | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 1 |
| **отборочные** | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |  | 4 |
| **основные** | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 24 | 32 |
| **Общее количество часов в год.** | 312 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 1248 | 1664 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения спортивной борьбы на 2024 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Разделы подготовки** | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| **НП** **1года** | **НП** **2года** | **НП** **3года** | **НП** **4года** | **УТ****1года** | **УТ****2года** | **УТ****3года** | **УТ****4года** | **СС****1год** | **ВСМ** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 197 | 241 | 241 | 241 | 281 | 281 | 375 | 375 | 379 | 300 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | 62 | 75 | 75 | 75 | 125 | 125 | 218 | 218 | 320 | 416 |
| **3** | **Техническая подготовка** | 19 | 29 | 29 | 29 | 62 | 62 | 156 | 156 | 175 | 200 |
| **4** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 31 | 54 | 54 | 54 | 106 | 106 | 177 | 177 | 364 | 516 |
| **5** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 12 | 12 | 21 | 21 | 44 | 33 |
| **6** | **Участие в спортивных соревнованиях** | - | - | - | - | 13 | 13 | 31 | 31 | 87 | 100 |
| 7 | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 3 | 17 | 17 | 17 | 25 | 25 | 62 | 62 | 87 | 99 |
| Соревновательная деятельность |
| **контрольные** | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  4 | 5 | 5 |
| **Отборочные** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Основные** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Общее количество часов в неделю** | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 20 | 20 | 28 | 32 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 416 | 416 | 624 | 624 | 1040 | 1040 | 1456 | 1664 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3-4 | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 6 | 6 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

.

 **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения лыжного спорта на 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п.п** | **Разделы подготовки** | Этап начальная подготовка | Тренировочный этап | Этапы ССМ | Этап ВСМ |
| 1год | 2года | 3года | 1года | 2года | 3года | 4года | 5года | догода |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 194 | 245 | 245 | 306 | 306 | 337 | 337 | 337 | 324 | 283 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | 59 | 113 | 113 | 218 | 218 | 300 | 300 | 300 | 462 | 666 |
| **3** | **Техническая подготовка** | 50 | 46 | 46 | 131 | 131 | 112 | 112 | 112 | 150 | 166 |
| **4** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 4 | 4 | 15 | 15 | 28 | 28 | 28 | 50 | 83 |
| **5** | **Спортивные соревнования** | 3 | 4 | 4 | 29 | 29 | 112 | 112 | 112 | 162 | 266 |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика.** | - | - | - | 7 | 7 | 19 | 19 | 19 | 38 | 50 |
| **7** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.** | 3 | 4 | 4 | 22 | 22 | 28 | 28 | 28 | 62 | 150 |
| Соревновательная деятельность |
| **контрольные** | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 |
| **Основные** | - | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 11 | 18 |
| **Общее количество часов в неделю** | 6 | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 24 | 32 |
| **Общее количество часов год** | 312 | 416 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1664 |

 :

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения гиревого спорта на 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п.п** | **Разделы подготовки** | Этап начальная подготовка | Тренировочный этап | Этап СС | Этап ВСМ |
| 1год | 2года | 3года | 1года | 2года | 3года | 4года | 5года |
| **1** | **Общая физическая подготовка.** | 200 | 245 | 245 | 294 | 294 | 298 | 298 | 298 | 362 | 218 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка.** | 37 | 63 | 63 | 106 | 106 | 176 | 176 | 176 | 387 | 640 |
| **3** | **Техническая подготовка** | 69 | 100 | 100 | 150 | 150 | 160 | 160 | 160 | 225 | 234 |
| **4** | **Тактическая, теоретическая,****психологическая подготовка** | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 25 | 44 |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях** | - | - | - | 25 | 25 | 29 | 29 | 29 | 75 | 87 |
| **6** | **Инструкторскаяи судейская практика** | - | - | - | 25 | 25 | 36 | 36 | 36 | 112 | 131 |
| **7** | **Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 3 | 4 | 4 | 19 | 19 | 22 | 22 | 22 | 62 | 102 |
| Соревновательная деятельность |
| **контрольные** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Отборочные** | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Основные** | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **Общее количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество часов год** | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 24 | 28 |
| **Общее количество тренировок в неделю** | 312 | 416 | 468 | 624 | 624 | 728 | 728 | 728 | 1248 | 1456 |
| **Общее количество тренировок в год** | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 9-14 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения каратэ «КАТА» на 2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки (женщины, мужчины)** |
| **НП** **1года** | **НП** **2года** | **НП** **3года** | **УТ****1 года** | **УТ****2 года** | **УТ****3 года** | **УТ****4 года** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 150 | 166 | 166 | 218 | 218 | 206 | 206 | 187 | 166 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | - | 42 | 42 | 95 | 95 | 178 | 178 | 275 | 483 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | 22 | 63 | 63 | 175 | 175 | 293 | 293 | 437 | 666 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 131 | 133 | 133 | 196 | 196 | 225 | 225 | 250 | 166 |
| **5** | **Тактическая теоретическая, психологическая подготовка** | 6 | 8 | 8 | 15 | 15 | 19 | 19 | 25 | 50 |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 | 17 |
| **7** | **Участие в спортивных соревнованиях** | - | - | - | 7 | 7 | 27 | 27 | 25 | 33 |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 3 | 4 | 4 | 15 | 15 | 19 | 19 | 37 | 83 |
| Соревновательная деятельность |
| **контрольные** | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Отборочные** | - |  | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Основные** | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество часов в неделю** | 6 |  8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 24 | 32 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 1248 | 1664 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 12 | 12 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения каратэ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ», «КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ» на 2024 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| **НП** **1года** | **НП** **2года** | **УТ****1 года** | **УТ****2 года** | **УТ****3 года** | **УТ****4 года** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 125 | 137 | 197 | 197 | 197 | 187 | 162 | 166 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | - | 33 | 73 | 73 | 73 | 140 | 225 | 283 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | - | 58 | 124 | 124 | 124 | 150 | 300 | 483 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 106 | 108 | 160 | 160 | 160 | 159 | 150 | 117 |
| **5** | **Тактическая теоретическая, психологическая подготовка** | 78 | 75 | 146 | 146 | 146 | 225 | 300 | 399 |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | 7 | 7 | 7 | 19 | 24 | 33 |
| **7** | **Участие в спортивных соревнованиях** | - | - | 7 | 7 | 7 | 28 | 50 | 50 |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 3 | 4 | 14 | 14 | 14 | 28 | 37 | 133 |
| СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| **контрольные** |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| **Отборочные** |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **Основные** |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество часов в неделю** | 6 |  8 | 14 | 14 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 728 | 728 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 12 | 12 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Беляев

 Протокол педагогического совета № 1

 « 09 » января 2024г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения борьбы дзюдо на 2024 календарный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Этапы и периоды спортивной подготовки** |
| **№ п/п** | **Виды спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортив****ного мастерства** | **Этап высшего спортив ного мастерства** |
| **1года** | **2года** | **3года** | **4года** | **1года** | **2года** | **3года** | **4года** | **5года** |  |  |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 172 | 208 | 208 | 208 | 167 | 167 | 150 | 150 | 150 | 175 | 233 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | 13 | 25 | 25 | 25 | 146 | 146 | 206 | 206 | 206 | 275 | 366 |
| **3** | **Техническая, подготовка** | 109 | 158 | 158 | 158 | 291 | 291 | 393 | 393 | 393 | 537 | 732 |
| **4** | **Тактическая Теоретическая, психологическая подготовка** | 12 | 17 | 17 | 17 | 58 | 58 | 75 | 75 | 75 | 87 | 83 |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях**  | - | - | - | - | 44 | 44 | 75 | 75 | 75 | 100 | 134 |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | - | - | 7 | 7 | 18 | 18 | 18 | 24 | 33 |
| **7** | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**  | 6 | 8 | 8 | 8 | 15 | 15 | 19 | 19 | 19 | 50 | 83 |
|  | СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| **1** | **Контрольные** | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **2** | **Отборочные соревнования** | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| **3** | **Основные соревнования** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | **Всего состязаний** | - | - | - | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 18 | 18 |
|  | **Количество часов в неделю** | 6 | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 24 | 32 |
|  | **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 |
|  | **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 416 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1664 |