

Приложение 3

к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» на 2024-2025 учебно-тренировочный год

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1		НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Баскетбол		4,5/234				8/416	8/416		
	Общая физическая подготовка	50				60	60		
	Специальная физическая подготовка	32				64	64		
	Техническая подготовка	74				108	108		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42				60	60		
	Участие в спортивных соревнованиях					38	38		
	Инструкторская и судейская практика					6	6		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10				14	14		
	Интегральная подготовка	26				66	66		
Волейбол		4,5/234	6/312		10/520	10/520	10/520		
	Общая физическая подготовка	70	84		98	94	94		
	Специальная физическая подготовка	30	40		70	68	68		
	Техническая подготовка	56	70		118	120	116		
	Инструкторская и судейская практика				10	10	10		
	Участие в соревнованиях				26	38	46		
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	30	60		122	120	116		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8		20	20	20		
	Интегральная подготовка	40	50		56	50	50		

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год				Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Вольная борьба			6/312		6/312				12/624	
	Общая физическая подготовка		168		168				112	
	Специальная физическая подготовка		60		60				142	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		48		48				158	
	Техническая подготовка		20		20				116	
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		16		16				48	
	Инструкторская и судейская практика								18	
Участие в спортивных соревнованиях								30		
Бокс		4,5/234	6/312	6/312			10/520	10/520		
	Общая физическая подготовка	104	120	120			114	114		
	Специальная физическая подготовка	34	48	48			100	100		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	42	42			70	70		
	Техническая подготовка	68	90	90			196	192		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12			14	12		
	Инструкторская и судейская практика						10	12		
Участие в спортивных соревнованиях						16	20			
Художественная гимнастика		4,5/234				12/624				14/728
	Общая физическая подготовка	92				84				74
	Специальная физическая подготовка	56				156				144
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8				24				30
	Техническая подготовка	60				270				372
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10				50				58
	Инструкторская и судейская практика									
Участие в спортивных соревнованиях	8				40				50	

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Лыжные гонки		4,5/234		6/312	10/520		16/832	16/832	
	Общая физическая подготовка	142		176	208		282	272	
	Специальная физическая подготовка	44		80	154		260	260	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4		6	20		40	42	
	Техническая подготовка	36		34	88		96	98	
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		8	20		32	32	
	Инструкторская и судейская практика				10		32	32	
	Участие в спортивных соревнованиях	4		8	20		90	96	
Легкая атлетика				6/312	9/468		9/468		
	Общая физическая подготовка			104	162		152		
	Специальная физическая подготовка			124	108		108		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			24	40		42		
	Техническая подготовка			48	110		112		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6	18		18		
	Инструкторская и судейская практика				12		18		
	Участие в спортивных соревнованиях			6	18		18		

Вид спорта	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Бокс		2/72
Художественная гимнастика Баскетбол Легкая атлетика Вольная борьба	Общая физическая подготовка	В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
	Специальная физическая подготовка	
	Техническая подготовка	
	Интегральная подготовка	
	Теоретическая подготовка	
	Контрольные и переводные испытания	