

Приложение 3

к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» на 2023-2024 учебно-тренировочный год

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 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		6/312	8/416	8/416			
	Общая физическая подготовка	50		64	60	60			
	Специальная физическая подготовка	32		52	72	64			
	Техническая подготовка	74		96	100	108			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42		58	60	60			
	Участие в спортивных соревнованиях				38	38			
	Инструкторская и судейская практика				6	6			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		10	14	14			
	Интегральная подготовка	26		32	66	66			
Волейбол		4,5/234		6/312	10/520	10/520	10/520		12/624
	Общая физическая подготовка	70		84	98	94	94		94
	Специальная физическая подготовка	30		40	70	68	68		94
	Техническая подготовка	56		70	118	120	116		146
	Инструкторская и судейская практика				10	10	10		18
	Участие в соревнованиях				26	38	46		72
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	30		60	122	120	116		112
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8		8	20	20	20		20
	Интегральная подготовка	40		50	56	50	50		68

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
Вольная борьба		4,5/234		6/312			10/520		
	Общая физическая подготовка	140		168			240		
	Специальная физическая подготовка	46		60			76		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28		48			92		
	Техническая подготовка	14		20			52		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		16			26		
	Инструкторская и судейская практика						14		
Участие в спортивных соревнованиях						20			
Бокс		4,5/234	6/312	6/312	10/520	10/520	10/520		
	Общая физическая подготовка	104	120	120	116	114	114		
	Специальная физическая подготовка	34	48	48	100	100	100		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	42	42	80	70	70		
	Техническая подготовка	68	90	90	190	196	192		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	16	14	12		
	Инструкторская и судейская практика				6	10	12		
Участие в спортивных соревнованиях				12	16	20			
Художественная гимнастика				6/312				14/728	
	Общая физическая подготовка			124				74	
	Специальная физическая подготовка			62				144	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			10				30	
	Техническая подготовка			90				372	
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			14				58	
	Инструкторская и судейская практика								
Участие в спортивных соревнованиях			12				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	6/312	10/520		16/832		
	Общая физическая подготовка	142	176	176	208		282		
	Специальная физическая подготовка	44	80	80	154		260		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	6	20		40		
	Техническая подготовка	36	34	34	88		96		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	8	20		32		
	Инструкторская и судейская практика				10		32		
	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	20		90		
Легкая атлетика			6/312	6/312		9/468			
	Общая физическая подготовка		114	104		150			
	Специальная физическая подготовка		114	124		108			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		24	24		44			
	Техническая подготовка		48	48		112			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6		18			
	Инструкторская и судейская практика					18			
	Участие в спортивных соревнованиях		6	6		18			

Вид спорта	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Бокс		2/84
Художественная гимнастика Баскетбол Легкая атлетика	Общая физическая подготовка	42
	Специальная физическая подготовка	26
	Техническая подготовка	8
	Интегральная подготовка	2
	Теоретическая подготовка	4
	Контрольные и переводные испытания	2