

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

Учебно-тренировочный план на 2024- 2025 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		58				101	
Специальная физическая подготовка	28		52				123	
Техническая подготовка	26		96				146	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14		58				153	
Участие в спортивных соревнованиях	--		--				65	
Игровая подготовка	3		--				--	
Инструкторская и судейская практика	--		--				8	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		10				15	
Интегральная подготовка	--		38				117	
Всего часов	144		312				728	


Подготовил зам.директора по УСП _____

И.Б.Романова


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

Учебно-тренировочный план на 2024-2025 г.г.
 отделение: **БОКС**

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

Подготовил заместитель директора по УСП  И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024-2025 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		100	112		
Специальная физическая подготовка	38		43		72	93		
Спортивные соревнования	-		--		38	50		
Техническая подготовка	20		78		136	150		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18		50		94	112		
Инструкторская и судейская практика	-		--		12	18		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		6		10	12		
Интегральная подготовка	--		47		58	77		
Всего часов	144		312		520	624		

Подготовил зам.директора по УСП _____

И.Б.Романова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «Спортивная школа №1»

С.И.Боровикова



Учебно-тренировочный план на 2024- 2025 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		136	175				280	
2.	Специальная физическая подготовка		44	60				124	
3.	Спортивные соревнования		-	-				13	
4.	Техническая подготовка		14	25				62	
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка		33	40				106	
6.	Инструкторская и судейская практика		-	-				13	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль		7	12				26	
	Всего часов		234	312				624	

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024-2025 г.г.
отделение: **ПАУЭРЛИФТИНГ**

Наименование	СОГ	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4-6	4,5	6	10	12	14	16	18
Общая физическая подготовка							191	
Специальная физическая подготовка							358	
Участие в спортивных соревнованиях							100	
Техническая подготовка							108	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка							33	
Инструкторская, судейская практика							25	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							17	
Всего часов							832	

Подготовил зам.директора по УСП _____

И.Б.Романова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «Спортивная школа №1»

С.И.Боровикова



Учебно-тренировочный план на 2024 – 2025 г. г.
отделение: **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Наименование	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	10	10	14	14	18
Общая физическая подготовка	48			62	62		33	38
Специальная физическая подготовка	39			144	144		182	240
Участие в спортивных соревнованиях	--			14	14		58	76
Техническая подготовка	33			262	262		400	514
Тактическая подготовка	4			6	6		7	10
Теоретическая подготовка	10			4	4		7	8
Психологическая подготовка	4			4	4		7	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			10	10		10	8
Инструкторская практика	-			3	3		7	9
Судейская практика	-			3	3		7	9
Медицинские, медико-биологические мероприятия	--			4	4		5	7
Восстановительные мероприятия	-			4	4		5	7
Всего часов	144			520	520		728	936

Подготовил зам.директора по СП

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024-2025 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	16
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		
Всего часов		234				728		

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024-2025 г. г.
 отделение: **РАДИСПОРТ НА КВ**

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	8	12	12	16
Общая физическая подготовка	44						166
Специальная физическая подготовка	28						58
Спортивные соревнования	--						42
Техническая подготовка	40						466
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28						58
Инструкторская и судейская практика	--						17
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4						25
Всего часов	144						832

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024 - 2025 г.г.
 отделение: **ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	СОГ	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	146		
Специальная физическая подготовка	18	28			112	131		
Техническая подготовка	52	93			225	262		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28			112	131		
Участие в спортивных соревнованиях	-	--			19	22		
Инструкторская и судейская практика	-	--			12	14		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5			19	22		
Всего часов	144	234			624	728		

Подготовил зам.директора по УСП _____

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024 - 2025 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							
Всего часов	144							

Подготовил зам.директора по УСП

И.Б.Романова

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



Учебно-тренировочный план на 2024 - 2025 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						
Всего часов	144						

Подготовил зам.директора по УСП  И.Б.Романова