

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО «ЕСШ ИМ. В.Н. НАЗАРОВА»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Наименование программы	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (год подготовки)				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ
		1	2	3		1	2	3	4	5	
Программа спортивной подготовки "Волейбол"	Общая физическая подготовка		112						94		
	Специальная физическая подготовка		50						87		
	Техническая подготовка		96						143		
	Тактическая, теоретическая подготовка и психологическая		62						112		
	Инструкторская и судейская практика		0						6		
	Участие в спортивных соревнованиях		0						31		
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование		8						12		
	Интегральная подготовка		24						43		
	Самоподготовка		64						96		
	Итого часов за год		416						624		
	Количество групп		1						1		
Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе		8						12			

Наименование программы	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки (год подготовки)				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)(год подготовки)					ССМ	
		1	2	3	4	1	2	3	4	5		
Программа спортивной подготовки "Спортивный туризм"	Общая физическая подготовка						137					
	Специальная физическая подготовка						112					
	Техническая подготовка						187					
	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка						25					
	Инструкторская и судейская практика						18					
	Участие в спортивных соревнованиях						18					
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование						31					
	Самоподготовка						96					
	Итого часов за год						624					
	Количество групп						1					
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе						12					

Наименование программы	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (год подготовки)				Спортивная специализация (год подготовки)					ССМ
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Программа спортивной подготовки "Футбол"	Общая физическая подготовка			133			164		190		
	Специальная физическая подготовка			27			17		30		
	Техническая подготовка			136			152		175		
	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка			16			20		20		
	Инструкторская и судейская практика			4			15		20		
	Участие в спортивных соревнованиях			0			15		21		
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование			4			35		41		
	Интегральная подготовка, самоподготовка			86			102		127		
	Итого часов за год			416			520		624		
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе			8			10		12		

Наименование программы	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки (год подготовки)				Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)(год подготовки)					ССМ		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		5	
Программа спортивной подготовки "Бокс"	Общая физическая подготовка						98						
	Специальная физическая подготовка						83						
	Техническая подготовка						182						
	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка						52						
	Инструкторская и судейская практика						5						
	Участие в спортивных соревнованиях						10						
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование						10						
	Самоподготовка						80						
	Итого часов за год						520						
	Количество групп						1						
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе						10						

Наименование программы	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (год подготовки)				Спортивная специализация (год подготовки)					ССМ
		1	2	3		1	2	3	4	5	
Программа спортивной подготовки "Баскетбол"	Общая физическая подготовка			75					75		
	Специальная физическая подготовка			58					100		
	Техническая подготовка			116					125		
	Тактическая, теоретическая подготовка и психологическая			58					100		
	Инструкторская и судейская практика			0					6		
	Участие в спортивных соревнованиях			0					44		
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование			4					12		
	Интегральная подготовка, самоподготовка			105					162		
	Итого часов за год			416					624		
	Количество групп			1					1		
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе			8					12		

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол для всех"	Общая физическая подготовка	96	108	
	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	
	Вид спорта	83	146	
	Подвижные игры	31	51	
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	22	56	
	Итого часов за год	258	387	
	Количество групп	2	1	
	Максимальный объем тренировочной нагрузки			
	при 6 -дн. тр. неделе	6	9	

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол для всех"	Общая физическая подготовка	116	174	
	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	17	
	Вид спорта	38	65	
	Подвижные игры	55	81	
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	32	50	
	Итого часов за год	258	387	
	Количество групп	2	2	
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе		6	9

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Бокс для всех"	Общая физическая подготовка	116	150	
	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	18	
	Вид спорта	38	123	
	Подвижные игры	55	40	
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	32	56	
	Итого часов за год	258	387	
	Количество групп	1	1	
	Максимальный объем тренировочной нагрузки			
	при 6 -дн. тр. неделе	6	9	

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Базовый	Продвинутый
<p style="text-align: center;"> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол для всех" </p>	Общая физическая подготовка	76	64
	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	26
	Вид спорта	93	209
	Подвижные игры	40	24
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	32	64
	Итого часов за год	258	387
	Количество групп	3	2
	Максимальный объем тренировочной нагрузки при 6 -дн. тр. неделе	6	9

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Юный дзюдоист"	Общая физическая подготовка	116	184	
	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	17	
	Вид спорта	38	104	
	Подвижные игры	55	40	
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	32	42	
	Итого часов за год	258	387	
	Количество групп	2	1	
	Максимальный объем тренировочной нагрузки			
	при 6 -дн. тр. неделе	6	9	

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
<p style="text-align: center;"> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивный туризм для всех" </p>	Общая физическая подготовка	99	145	
	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	17	
	Вид спорта	78	133	
	Подвижные игры	42	56	
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	22	36	
	Итого часов за год	258	387	
	Количество групп	1	1	
	Максимальный объем тренировочной нагрузки			
	при 6 -дн. тр. неделе	6	9	

Наименование программы	Разделы подготовки	Уровень подготовки		
		Базовый	Продвинутый	
<p style="text-align: center;"> Дополнительная общееобразовательная общеразвивающая программа "Лыжные гонки для всех" </p>	Общая физическая подготовка	116		
	Теоретические основы физической культуры и спорта	15		
	Вид спорта	40		
	Подвижные игры	55		
	Физкультурные и спортивные мероприятия, промежуточная аттестация	32		
	Итого часов за год	258		
	Количество групп			
	Максимальный объем тренировочной нагрузки			
	при 6 -дн. тр. неделе	6		