



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО на 2024 календарный год

пауэрлифтинг

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки				Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретические занятия	-	-	-	-	22	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	128	-	-	-
3	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	113	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	241	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	24	-	-	-
6.	Соревнования	-	-	-	-	24	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	40	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-
9.	Медицинский контроль	-	-	-	-	12	-	-	-
10	Зачетные требования	-	-	-	-	14	-	-	-
	Часов в неделю / всего	-	-	-	-	12/624	-	-	-

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Отделение самбо
Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО
на 2024 календарный год

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки				Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретические занятия	12	14	-	-	22	22	-	24
2.	Общая физическая подготовка	113	113	-	-	128	128	-	130
3	Специальная физическая подготовка	49	74	-	-	113	113	-	154
4.	Технико-тактическая подготовка	108	155	-	-	241	241	-	340
5.	Психологическая подготовка	10	10	-	-	24	24	-	30
6.	Соревнования	4	14	-	-	24	24	-	40
7.	Восстановительные мероприятия	-	16	-	-	40	40	-	74
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	-	14
9.	Медицинский контроль	4	10	-	-	12	12	-	12
10	Зачетные требования	12	10	-	-	14	14	-	14
	Часов в неделю / всего	6/312	8/41	-	-	12/624	12/624	-	16/832

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина

Утверждено

Директор

МБУ ДО «СШОР №2» МГО

А.А. Селиверстов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения дзюдо

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО на 2024 календарный год

ДЗЮДО

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки					Учебно-тренировочные группы	
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	
1.	Теоретические занятия занятия	12	14	14	14	22	22	
2.	Общая физическая подготовка подготовка	113	113	113	113	256	256	
3.	Специальная физическая подготовка	49	74	74	74	142	142	
4.	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	155	164	164	
5.	Психологическая подготовка	10	10	10	10	8	8	
6.	Соревнования	4	14	14	14	4	4	
7.	Восстановительные мероприятия	-	16	16	16	6	6	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	
9.	Медицинский контроль	4	10	10	10	18	18	
10.	Зачетные требования	12	10	10	10			
	Часов в неделю / всего	6/312	8/416	8/416	8/416	12/624	12/624	

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно-спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР



С.Н. Кудашкина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО
на 2024 календарный год

рукопашный бой

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
1	Теоретические занятия	12	14	14	22	22
2	Общая физическая подготовка	113	113	113	128	128
3	Специальная физическая подготовка	49	74	74	113	113
4	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	241	241
5	Психологическая подготовка	10	10	10	24	24
6	Соревнования	4	14	14	24	24
7	Восстановительные мероприятия	-	16	16	40	40
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6
9	Медицинский контроль	4	10	10	12	12
10	Зачетные требования	12	10	10	14	14
	Часов в неделю / всего	6/312	8/416	8/416	12/624	12/624

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно - спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Отделения бокса

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СПОР № 2» МГО на 2024 календарный год

отделение бокса

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)	Высшее спортивное мастерство (ВСМ)
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
1	Теоретические занятия	12	14	14	22	22	24	24	30	30
2	Общая физическая подготовка	113	113	113	128	128	130*	130	300	300
3	Специальная физическая подготовка	49	74	74	113	113	154	154	335	335
4	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	241	241	340	340	395	395
5	Психологическая подготовка	10	10	10	24	24	30	30	10	10
6	Соревнования	4	14	14	24	24	40	40	73	73
7	Восстановительные мероприятия	-	16	16	40	40	74	74	43	43
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	14	14	30	30
9	Медицинский контроль	4	10	10	12	12	12	12	16	16
10	Зачетные требования	12	10	10	14	14	14	14	16	16
	Часов в неделю / всего	6/312	8/416	8/416	12/624	12/624	16/832	16/832	24/1248	24/1248

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно- спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина



Утверждаю
 Директор
 МБУ ДО «СШОР №2» МГО
 А.А. Селиверстов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Отделения каратэ

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО на 2024 календарный год

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки				Учебно-тренировочные группы			Группа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	
1	Теоретические занятия	12	-	14	-	22	-	22	30
2	Общая физическая подготовка	113	-	113	-	128	-	128	300
3	Специальная физическая подготовка	49	-	74	-	113	-	113	335
4	Технико-тактическая подготовка	108	-	155	-	241	-	241	395
5	Психологическая подготовка	10	-	10	-	24	-	24	10
6	Соревнования	4	-	14	-	24	-	24	73
7	Восстановительные мероприятия	-	-	16	-	40	-	40	43
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	6	30
9	Медицинский контроль	4	-	10	-	12	-	12	16
10	Зачетные требования	12	-	10	-	14	-	14	16
	Часов в неделю / всего	6/312	-	8/416	-	12/624	-	12/624	24/1248

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно - спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина