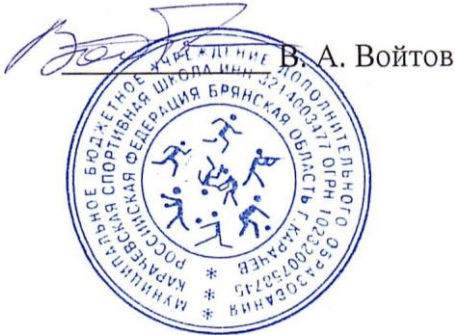


УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО Карачевская СШ

07 » сентября 2023 г. № 75



Годовой учебный план МБУ ДО Карачевская СШ на 2023-2024 учебный год по отделениям
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8	10-14	14-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		10	10	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	178	178- 237	244-280	280-302	302-320
	Специальная физическая подготовка	53	53-76	94-100	100-208	208-229
2.	Техническая подготовка	19	19-20	48-62	62-125	125-137
3.	Тактическая подготовка	41	41-54	68-94	94-208	208-229
4.	Психологическая подготовка	3	3-4	6-7	7-31	31-34
5.	Теоретическая под готовка	6	6-8	5-7	7-21	21-23

6.	Тестирование и контроль	3	3-4	10-12	12-21	21-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-19	19-62	62-69
8.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	10-19	19-21	21-23
9.	Восстановительные мероприятия	6	6-8	10-12	12-20	20-23

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	124	124-140	160-180	200-202	166-200	120-144
	Общая физическая подготовка	77	77-90	80-90	90-90	66-84	50-60
	Специальная физическая подготовка	47	47-50	80-90	110-112	100-116	70-84
2.	Техническая подготовка	100	102-126	160-192	220-240	270-320	320-350
3.	Тактическая подготовка	8	8-25	50-60	80-90	120-150	170-180
4.	Психологическая подготовка	8	8-25	30-35	50-80	101-130	116-150
5.	Теоретическая подготовка	20	20-30	30-30	40-45	30-35	40-80
6.	Аттестация	6	6-6	16-16	16-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	3	3-5	19 30-35	36-40	80-86	110-200
8.	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20	17-20	35-60
9.	Судейская практика	0	0	15-20	20-23	17-20	30-60
10	Восстановительные мероприятия	6	6-12	30-35	35-40	80-100	109-144

11.	Медицинское обследование	6	4-6	8-8	8-8	6-8	15-40
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	31	31-41	60-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	0	0	20-25	24-25	25-25	35-60
Общее количество часов в год		312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	1-2
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	233	187	212	266
2.	Специальная физическая подготовка			167	253	337	466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	87	133
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	337	449
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62	100
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	364	385	250	283

2.	Специальная физическая подготовка			87	140	375	566
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	75	133
4.	Техническая подготовка	47	67	131	187	275	283
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	22	37	62	100
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	37	62	116
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	233	197	213	266
2.	Специальная физическая подготовка			167	252	337	466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	75	133
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	337	449
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25	33	66	94	137	183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	47	75	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62	100
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка	234	300	225	206	225	250
2.	Специальная физическая подготовка			175	234	325	432
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	75	116
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	349	433
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	25	33	66	94	137	266
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62	100
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этап начальной подготовки

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	12-20	12-20	12-20
		Кол-во часов в год		
1	Общая физическая подготовка	192	242	238
2	Специальная физическая подготовка	58	104	107
3	Участие в соревнованиях	3	5	6
4	Техническая подготовка	46	48	48
5	Тактическая подготовка	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	4	6	6
7	Психологическая подготовка	1	1	1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	2	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-
11	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	3
12	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2
	Итого часов:	312	416	416

Учебно-тренировочный этап

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Количество часов в неделю	10	12	16	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	3	3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-16	10-16	10-16	10-16	10-16
	Количество учебных часов в год					
1	Общая физическая подготовка	208	250	286	276	276
2	Специальная физическая подготовка	146	176	250	260	260
3	Участие в соревнованиях	10	15	84	84	84
4	Техническая подготовка	84	100	90	90	90
5	Тактическая подготовка	4	6	8	8	8
6	Теоретическая подготовка	8	10	12	14	14
7	Психологическая подготовка	3	4	6	4	4
8	Тестирование и контрольные мероприятия	6	6	8	8	8
9	Инструкторская практика	3	5	10	8	6
10	Судейская практика	2	4	8	10	12
11	Самообразование	40	40	60	60	60
12	Медико-восстановительные мероприятия	4	6	8	8	8
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
	Итого часов:	520	624	832	832	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-3	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	85	113	113	110	110	131	124	142
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	40	54	54	73	73	88	112	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	26	26	31	36	42
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	100	100	124	124	150	182	208
5.	Тактическая подготовка (ч.)	35	50	50	80	80	96	115	135
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	13	15	15	17	17	20	25	26
7.	Психологическая подготовка (ч.)	8	10	10	13	13	15	20	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	2	3	3	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	3	3	3	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	3	3	3	3	4	8	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	4	4	4	8	10
13.	Интегральная подготовка (ч.)	50	67	67	62	62	75	87	100
	Итого (ч)*	312	416	416	520	520	624	728	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

\№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-8	10-12	12-16	16-18	28242 18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)**					
		14-28		12-24		6-12	4-8
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	45	46-71	68-87	106-142	75	65
	Специальная физическая подготовка			46-48	68-92	92	84
2.	Техническая подготовка	162	140-180	182-218	124-158	158	84
3.	Тактическая подготовка	3	3-4	10-12	21-42	83	121
4.	Психологическая подготовка	0	0-0	10-12	12-8	20	112
5.	Теоретическая подготовка	3	3-4	5-6	6-8	16	18
6.	Аттестация	4	4-4	6-6	6-8	12	10
7.	Соревновательная деятельность			38-50	50-67	67	103
8.	Инструкторская практика			10-12	6-8	17	10
9	Судейская практика			10-12	6-8	17	10
10	Восстановительные	4	4-6	6-8	42-44	42	60

	мероприятия						
11	Медицинское обследование	2	2-2	4-4	6-6	8	15
13.	Интегральная	90	113-145	124-149	181-241	225	-244
Общее количество часов в год		312	312-416	520-624	624-832	832	936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	266	242-314	372-406	444-460
Общая физическая подготовка	207		150-192	216-228	230-232	152-168	132-192
Специальная физическая подготовка	59		96-128	156-178	214-228	322-354	388-536
2.	Техническая подготовка	30	30-48	80-94	122-136	152-182	174-244
3.	Тактическая подготовка	6	8-11	32-42	62-64	72-90	90-107
4.	Психологическая подготовка	3	6-8	16-18	24-26	30-36	30-43
5.	Теоретическая подготовка	12	15-19	40-52	61-68	80-100	92-118
6.	Аттестация	6	5-6	8-10	11-12	12-18	18-20
7.	Соревновательная деятельность	0	0	32-52	50-88	82-126	140-190
8.	Инструкторская практика	0	0	10-12	14-17	30-36	36-50
9.	Судейская практика	0	0	10-15	16-19	0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	20-21	22-38	40-50	50-52

11.	Медицинское обследование	4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	60-78	88-100
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год		312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664