

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 спортивный сезон

для программ спортивной подготовки (52 недели)

Отделение: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «СП № 3»



В.А. Сильченко

2024 г.

Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	До года	Свыше года		До трех лет						Свыше трех лет	
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-5
	Недельная нагрузка в часах										
	6 час.	6 час.	6 час.	9 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.	14 час.	12 час.	14 час.
Общая физическая подготовка	187	187	187	211	211	211	282	282	262	282	262
Специальная физическая подготовка	46	37	37	56	56	56	75	75	102	75	102
Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	14	14	14	19	19	36	19	36
Техническая подготовка	47	50	50	112	112	112	150	150	189	150	189
Тактическая подготовка	9	9	9	14	14	14	19	19	22	19	22
Теоретическая подготовка	16	16	16	19	19	19	25	25	29	25	29
Психологическая подготовка	0	0	0	9	9	9	12	12	15	12	15
Инструкторская практика	0	0	0	9	9	9	12	12	29	12	29
Судейская практика	0	0	0	5	5	5	6	6	15	6	15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	9	9	9	12	12	15	12	15
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	5	6	6	7	6	7
Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5	5	6	6	7	6	7
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	312	468	468	468	624	624	728	624	728
Количество обучающихся на отделении:	43	85	84	37	37	13	12	4	12	7	2
Количество групп в отделении:	3	8	7	4	3	1	1	0	1	1	0
<b>ВСЕГО: ГРУПП НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	<b>29</b>	<b>233 часов</b>									
<b>ВСЕГО: ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	<b>336</b>										

Заместитель директора

Бондаренко Л.А.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 спортивный сезон

для программ спортивной подготовки (52 недели)

Отделение: «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»



В.А. Сильченко

2024 г.

Содержание занятий	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года			До двух лет		Свыше двух лет		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
	Недельная нагрузка в часах								
	6 час	6 час.	6 час.	8 час.	10 час.	10 час.	18 час.	18 час.	18 час.
Общая физическая подготовка	190	181	181	242	213	213	328	328	328
Специальная физическая подготовка	56	81	81	108	146	146	290	290	290
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	8	16	16	103	103	103
Техническая подготовка	47	31	31	42	90	90	103	103	103
Тактическая подготовка	3	3	3	4	10	10	19	19	19
Теоретическая подготовка	3	3	3	4	5	5	9	9	9
Психологическая подготовка		0	0		5	5	9	9	9
Инструкторская практика		0	0		10	10	24	24	24
Судейская практика		0	0		5	5	14	14	14
Контрольные мероприятия (тестирование и	3	3	3	4	10	10	19	19	19
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	5	5	9	9	9
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	5	5	9	9	9
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	312	416	520	520	936	936	936
Количество обучающихся на отделении:	1	32	39	14	5	5	7	16	2
Количество групп в отделении:	0	3	3	1	0	1	0	2	0
<b>ВСЕГО: ГРУПП НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	<b>10</b>				<b>ВСЕГО КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:</b>				
<b>ВСЕГО: ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	<b>121</b>				<b>150 часов</b>				

Заместитель директора

*Л.А. Бондаренко*

Бондаренко Л.А.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 спортивный сезон

для программ спортивной подготовки (52 недели)

Отделение: «ФЕХТОВАНИЕ»



В.А. Сильченко

2024 г.

Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года				Свыше трех лет	
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
	Недельная нагрузка в часах						
	6 час.	6 час.	6 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.
Общая физическая подготовка	50	50	50	61	61	56	56
Специальная физическая подготовка	31	31	31	37	37	44	44
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	14	14	25	25
Технико-тактическая подготовка	203	203	203	305	305	420	420
Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	12	12
Психологическая подготовка	0	0	0	9	9	12	12
Инструкторская практика	6	6	6	9	9	19	19
Судейская практика	0	0	0	5	5	12	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	9	9	12	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	6	6
Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5	6	6
Количество часов в год на освоение программного материала	312	312	312	468	468	624	624
Количество обучающихся на отделении:	10	12	34	9	5	7	7
Количество групп в отделении:	1	1	3	1	1	0	2
<b>ВСЕГО: ГРУПП НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	9	<b>ВСЕГО КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:</b> 120 часов					
<b>ВСЕГО: ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОТДЕЛЕНИИ:</b>	84						

Заместитель директора

*Л.А. Бондаренко*

Бондаренко Л.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279282

Владелец Сильченко Виктор Алексеевич

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026