

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ»
М.А. Шаупкелов



**Учебный план дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки «СШ»
на 2023– 2024 учебный год**

№ п/ п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы					ССМ		ВСМ	
			1г/о	2г/о	3г/о	1г/о	2г/о	3г/о	4г/о	5г/о	1г/о	2г/о	1г/о	2г/о
1	Общая физическая подготовка	50	80	110	110	114	140	160	170	174	220	255	255	340
2	Специальная физическая подготовка	40	50	90	90	90	120	134	140	140	180	186	186	250
3	Участие в спортивных соревновательная	14	14	20	20	32	36	40	60	60	68	86	86	90
4	Техническая подготовка	88	138	160	160	192	238	306	330	431	441	578	578	598
5	Тактическая ,теоретическая психологическая подготовка	12	14	18	18	24	24	26	28	28	28	40	40	59
6	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	-	14	14	12	26	26	26	26	26	26
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, диспансеризация.	4	4	6	6	42	42	42	69	69	69	71	71	83
8	Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (приёмные, переводные)	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	18
Общее количество часов:		220	314	418	418	522	628	734	837	942	1046	1256	1256	1464

Примечание: 46 недель учебно – тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 6 недель занятий по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и учебно-тренировочных мероприятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430436
Владелец Шаупкелов Марат Аманбаевич
Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025