

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО «СШ»
 М.А. Шаупкелов



**Учебный план дополнительной образовательной программы
 спортивной подготовки «СШ»
 на 2025– 2026 учебный год**

№ п/ п	Содержание занятий	СОЭ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная группа					ССМ	ССМ	ВСМ	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 соревнованиях	16	14	20	20	32	36	40	60	60	68	86	86	90
4	Техническая подготовка	100	136	158	158	190	234	300	325	425	435	570	570	798
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:		234	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1248	1664

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 206207823956372999289752484386853790447614924913

Владелец Шаупкелов Марат Аманбаевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026