

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для реализации программы **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (радиоспорт)** на 2023-2024уч.год

Разделы подготовки	Этапы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)						
	До года	Свыше года	Свыше года	До трех лет			Свыше 3-х			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
	6 час.	6час.	8 час.	9час.	9 час.	9 час.	14час	14час	20час	24час
Количество часов	6 час.	6час.	8 час.	9час.	9 час.	9 час.	14час	14час	20час	24час
1.Общая физическая подготовка, (час.)	125	78	104	81	81	81	87	87	104	125
2.Специальная физическая подготовка, (час.)	37	62	84	117	117	117	277	277	156	187
3.Техническая подготовка, (час.)	125	150	187	173	173	173	189	189	104	125
4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	22	16	29	70	70	70	109	109	572	686
5.Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	14	14	14	36	36	52	62
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	5	15	15	20	25
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	3	3	4	8	8	8	15	15	32	38
Всего часов	312	312	416	468	468	468	728	728	1040	1248

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С. Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов		
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август	
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	11	11	11	11	8	11	10	11	8	11	11	11	125	
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37	
3	3.Техническая подготовка, (час.)	10	10	10	10	10	11	11	10	11	10	11	11	125	
4	4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	22	
5	5.Участие в спортивных соревнованиях	-													
6	6.Инструкторская и судейская практика	-													
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	1								2				3	
Всего часов		27	26	26	26	23	26	26	26	26	27	27	26	26	312

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С. Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (2 год об, 6 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов	
	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	7	7	6	6	6	6	6	7	6	7	7	7	78
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	4	6	6	4	4	6	6	6	4	6	5	5	62
3	3.Техническая подготовка, (час.)	14	13	12	12	12	12	12	12	11	12	14	14	150
4	4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	16
5	5.Участие в спортивных соревнованиях				1	1				1				3
6	6.Инструкторская и судейская практика													-
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	1								2				3
Всего часов		27	28	25	25	24	25	25	27	25	27	27	27	312

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С. Малкова

« _____ » _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (3 год об, 8 часов)

На 2023-2024 учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	8	9	9	9	8	8	9	9	8	9	9	9	104
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	3.Техническая подготовка, (час.)	15	16	16	15	16	15	15	16	15	16	16	16	187
4	4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	29
5	5.Участие в спортивных соревнованиях				2		2	2		2				8
6	6.Инструкторская и судейская практика	-												-
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	2								2				4
Всего часов		27	28	25	25	24	25	25	27	25	27	27	27	416

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (4 год об, 14часов)

На 2023-2024учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	87
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	277
3	3.Техническая подготовка, (час.)	16	16	16	16	14	15	16	16	16	16	16	16	189
4	4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
5	5.Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	6.Инструкторская и судейская практика			3	3		3		3			3		15
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	3	3			3					3	3		15
Всего часов		62	61	61	61	59	60	58	61	61	61	62	61	728

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ ТВС

_____ Е.С.Малкова

« _____ » _____ 2023г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (5 год об, 14часов)

На 2023-2024учебный год

Разделы подготовки		Количество учебных часов по месяцам											Всего часов	
		Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	1.Общая физическая подготовка, (час.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	87
2	2.Специальная физическая подготовка, (час.)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	277
3	3.Техническая подготовка, (час.)	16	16	16	16	14	15	16	16	16	16	16	16	189
4	4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
5	5.Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	6.Инструкторская и судейская практика			3	3		3		3			3		15
7	7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)	3	3			3					3	3		15
Всего часов		62	61	61	61	59	60	58	61	61	61	62	61	728