

Утверждаю

Директор МБУ ДО

«СШ Балахтинского района»

А.К. Серов



Учебно-тренировочные планы на 2023-2024 учебный год  
дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Вид спорта «БАСКЕТБОЛ»

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 8          | 14   | 14         | 14         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   |  |            | 15         |  |            | 12         |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 63   | 75         | 75         | 102  | 102        | 102        | 112        | 112        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 44   | 66         | 66         | 116  | 116        | 116        | 150        | 150        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---        | ---        | 52   | 52         | 52         | 75         | 75         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 102  | 125        | 125        | 174  | 174        | 174        | 187        | 187        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 20   | 32         | 32         | 48   | 48         | 48         | 72         | 72         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 21   | 27         | 27         | 38   | 38         | 38         | 52         | 52         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 18   | 24         | 24         | 30   | 30         | 30         | 62         | 62         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4  | 6          | 6          | 10   | 10         | 10         | 14         | 14         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | 12   | 12         | 12         | 16         | 16         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | 10   | 10         | 10         | 21         | 21         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4  | 5          | 5          | 8  | 8          | 8          | 11         | 11         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 4  | 6          | 6          | 12   | 12         | 12         | 14         | 14         |
| 13.                                 | Интегральная подготовка                           | 32   | 50         | 50         | 116  | 116        | 116        | 150        | 150        |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>728</b>   | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

### Вид спорта «БИАТЛОН»

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 9          | 9          | 14   | 14         | 14         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 10   |            |            | 6  |            |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 190  | 248        | 248        | 313  | 313        | 313        | 280        | 280        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 68   | 112        | 112        | 174  | 174        | 174        | 224        | 224        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---        | ---        | 29   | 29         | 29         | 84         | 84         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 48   | 94         | 94         | 131  | 131        | 131        | 187        | 187        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | ---  | ---        | ---        | 12   | 12         | 12         | 22         | 22         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | ---  | ---        | ---        | 8  | 8          | 8          | 16         | 16         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | ---  | ---        | ---        | 9  | 9          | 9          | 18         | 18         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2  | 4          | 4          | 8  | 8          | 8          | 16         | 16         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | 12   | 12         | 12         | 17         | 17         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | 10   | 10         | 10         | 21         | 21         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2  | 4          | 4          | 8  | 8          | 8          | 23         | 23         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 2  | 6          | 6          | 14   | 14         | 14         | 28         | 28         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>468</b> | <b>468</b> | <b>728</b>   | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

**Вид спорта «БОКС»**

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 8          | 14   | 14         | 14         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 10   |            |            | 8  |            |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 128  | 150        | 150        | 145  | 145        | 145        | 140        | 140        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 44   | 62         | 62         | 116  | 116        | 116        | 159        | 159        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---        | ---        | 29   | 29         | 29         | 47         | 47         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 93   | 133        | 133        | 255  | 255        | 255        | 309        | 309        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 12   | 20         | 20         | 42   | 42         | 42         | 68         | 68         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 12   | 16         | 16         | 40   | 40         | 40         | 64         | 64         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 14   | 23         | 23         | 44   | 44         | 44         | 72         | 72         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3  | 4          | 4          | 8  | 8          | 8          | 14         | 14         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | 16   | 16         | 16         | 18         | 18         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | 14   | 14         | 14         | 19         | 19         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3  | 3          | 3          | 8  | 8          | 8          | 10         | 10         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3  | 5          | 5          | 11   | 11         | 11         | 16         | 16         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>728</b>   | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

### Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 8          | 12   | 12         | 12         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 14   |            |            | 12   |            |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 87   | 112        | 112        | 112  | 112        | 112        | 140        | 140        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 34   | 58         | 58         | 88   | 88         | 88         | 150        | 150        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---        | ---        | 50   | 50         | 50         | 94         | 94         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 75   | 100        | 100        | 144  | 144        | 144        | 216        | 216        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 17   | 26         | 26         | 48   | 48         | 48         | 64         | 64         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 16   | 20         | 20         | 40   | 40         | 40         | 50         | 50         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 16   | 18         | 18         | 38   | 38         | 38         | 56         | 56         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4  | 6          | 6          | 8  | 8          | 8          | 12         | 12         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | 10   | 10         | 10         | 16         | 16         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | 8  | 8          | 8          | 20         | 20         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3  | 4          | 4          | 6  | 6          | 6          | 8          | 8          |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 4  | 6          | 6          | 10   | 10         | 10         | 16         | 16         |
| 13.                                 | Интегральная подготовка                           | 56   | 66         | 66         | 62   | 62         | 62         | 94         | 94         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>624</b>   | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

**Вид спорта «ДЗЮДО»**

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 4 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 8          | 8          | 14   | 14         | 14         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 10   |            |            |            | 6  |            |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 175  | 208        | 208        | 208        | 160  | 160        | 160        | 160        | 160        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 12   | 21         | 21         | 21         | 132  | 132        | 132        | 178        | 178        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---        | ---        | ---        | 44   | 44         | 44         | 75         | 75         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 100  | 149        | 149        | 149        | 284  | 284        | 284        | 365        | 365        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 5  | 9          | 9          | 9          | 21   | 21         | 21         | 31         | 31         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 6  | 8          | 8          | 8          | 18   | 18         | 18         | 26         | 26         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 5  | 8          | 8          | 8          | 19   | 19         | 19         | 28         | 28         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3  | 4          | 4          | 4          | 9  | 9          | 9          | 12         | 12         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | ---        | 12   | 12         | 12         | 16         | 16         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | ---        | 10   | 10         | 10         | 20         | 20         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3  | 4          | 4          | 4          | 8  | 8          | 8          | 10         | 10         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3  | 5          | 5          | 5          | 11   | 11         | 11         | 15         | 15         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>728</b>   | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

### Вид спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |            |  |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 3 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       | 5 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 8          | 14   | 14         | 18         | 18         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |            |  |            |            |            |            |
|                                     |   | 12   |            |            | 10   |            |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 190  | 241        | 241        | 292  | 292        | 318        | 318        | 318        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 56   | 104        | 104        | 203  | 203        | 299        | 299        | 299        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | 4  | 8          | 8          | 29   | 29         | 93         | 93         | 93         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 50   | 41         | 41         | 132  | 132        | 103        | 103        | 103        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 2  | 3          | 3          | 9  | 9          | 16         | 16         | 16         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 2  | 4          | 4          | 11   | 11         | 17         | 17         | 17         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 2  | 3          | 3          | 9  | 9          | 15         | 15         | 15         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2  | 4          | 4          | 12   | 12         | 15         | 15         | 15         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---        | ---        | 8  | 8          | 18         | 18         | 18         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---        | ---        | 6  | 6          | 19         | 19         | 19         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2  | 4          | 4          | 8  | 8          | 10         | 10         | 10         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 2  | 4          | 4          | 9  | 9          | 13         | 13         | 13         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>728</b>   | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

**Вид спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |                             |            |            |  |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|-----------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |                             |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП                        | 3 НП       | 4 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |                             |            |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8                           | 8          | 8          | 12   | 12         | 12         | 18         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |                             |            |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2                           | 2          | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |                             |            |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 10   |                             |            |            | 8  |            |            |            |
|                                     |   | 1.   | Общая физическая подготовка | 196        | 273        | 273  | 273        | 280        | 280        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 47   | 53                          | 53         | 53         | 118  | 118        | 118        | 166        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | ---                         | ---        | ---        | 12   | 12         | 12         | 28         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 18   | 23                          | 23         | 23         | 65   | 65         | 65         | 140        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 12   | 15                          | 15         | 15         | 41   | 41         | 41         | 72         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 18   | 18                          | 18         | 18         | 32   | 32         | 32         | 60         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 12   | 16                          | 16         | 16         | 32   | 32         | 32         | 60         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3  | 6                           | 6          | 6          | 8  | 8          | 8          | 17         |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | ---                         | ---        | ---        | 8  | 8          | 8          | 12         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | ---                         | ---        | ---        | 8  | 8          | 8          | 12         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3  | 6                           | 6          | 6          | 10   | 10         | 10         | 16         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3  | 6                           | 6          | 6          | 10   | 10         | 10         | 16         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b>                  | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>624</b>   | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>936</b> |

**Вид спорта «ШАШКИ»**

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки  |            |  |            |            |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|--|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки  |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |
|                                     |   | 1 НП   | 2 НП       | 1 УТ   | 2 УТ       | 3 УТ       | 4 УТ       |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах   |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 6  | 8          | 10   | 10         | 10         | 12         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 2  | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)  |            |  |            |            |            |
|                                     |   | 10   | 6          |  |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 22   | 21         | 26   | 26         | 26         | 31         |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 22   | 21         | 26   | 26         | 26         | 31         |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | ---  | 16         | 28   | 28         | 28         | 76         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 103  | 146        | 182  | 182        | 182        | 187        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 50   | 62         | 72   | 72         | 72         | 82         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 66   | 76         | 86   | 86         | 86         | 96         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 40   | 50         | 60   | 60         | 60         | 70         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3  | 4          | 6  | 6          | 6          | 8          |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | ---  | 6          | 9  | 9          | 9          | 10         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | ---  | 6          | 12   | 12         | 12         | 16         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3  | 4          | 6  | 6          | 6          | 8          |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3  | 4          | 7  | 7          | 7          | 9          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>   | <b>416</b> | <b>520</b>   | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>624</b> |