УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для реализации программы спортивной подготовки (радиоспорт) на 2024-2025уч.год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |  | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный**  **(этап спортивной**  **специализации)** | | | | | **Этап**  **совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **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** | **Без ограничений** | **Без ограничений** |
| **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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (1 год об, 6 часов)

На 2024-2025учебный 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** | **27** | **27** | **26** | **26** | **312** |

УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (2 год об, 6 часов)

На 2024-2025 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»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

этап начальной подготовки (3 год об, 8 часов)

На 2024-2025 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (1 год об, 9 часов)

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.)** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** | **7** | **7** | **7** | **81** |
| **2** | **2.Специальная физическая подготовка, (час.)** | 9 | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **0** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **117** |
| **3** | **3.Техническая подготовка, (час.)** | 15 | **15** | **15** | **15** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **14** | **173** |
| **4** | **4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **70** |
| **5** | **5.Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  | **12** |
| **6** | **6.Инструкторская и судейская практика** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **5** |
| **7** | **7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **8** |
| **Всего часов** | | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (2 год об, 9 часов)

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.)** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** | **7** | **7** | **7** | **81** |
| **2** | **2.Специальная физическая подготовка, (час.)** | 9 | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **0** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **117** |
| **3** | **3.Техническая подготовка, (час.)** | 15 | **15** | **15** | **15** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **14** | **173** |
| **4** | **4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **70** |
| **5** | **5.Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  | **12** |
| **6** | **6.Инструкторская и судейская практика** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **5** |
| **7** | **7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **8** |
| **Всего часов** | | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

УТВЕРЖДАЮ» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (3 год об, 9часов)

На 2024-2025учебный 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** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** | **7** | **7** | **7** | **81** |
| **2** | **2.Специальная физическая подготовка, (час.)** | 9 | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **0** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **117** |
| **3** | **3.Техническая подготовка, (час.)** | 15 | **15** | **15** | **15** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **14** | **173** |
| **4** | **4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **70** |
| **5** | **5.Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  | **12** |
| **6** | **6.Инструкторская и судейская практика** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **5** |
| **7** | **7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль,(час.)** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** | **2** |  |  | **8** |
| **Всего часов** | | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025учебный 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» И.о. директора МБУ ДО СШ ТВС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Пермяков «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

(РАДИОСПОРТ,СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

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

На 2024-2025учебный 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** |