Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____ Н.Н. Маршев
«08» 09. 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта баскетбол
на 2023 – 2024 учебно- тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП			Тренировочный			ССМ	ВСМ
	1-ый	2-й,3-й		1-ый, 2-й	3-й	4-й,5-й	Без огранич.	Без огранич.
Общая физическая подготовка	166	198	198	209-226	123	143	121	87
Специальная физическая подготовка	65	99	99	102-119	254	297	440	374
Тактическая,теоретич.,психологическая подготовка	4	4	4	36-45	80	91	197	349
Технико-тактическая (интегральная)подготовка	64	106	106	145-190	214	228	189	202
Участие в соревнованиях, КПЭ тренерская и судейская практика	4	4	4	16-24	43	49	62	162
Медикобиологические, восстановительные мероприятия	5	5	5	12	14	24	31	74
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	416	416	520-624	728(14)	832-936	1040-1248	1248-1664
Количество часов в неделю	6	8	8	10-12	12-18		18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-6	6-7	6-7	7-10	10-11
Общее количество тренировок	156-208	156-208	156-208	234-286	310-264	310-364	460-520	520-572

Утвержда
Директор МКУ ДО «СШ «Лиде
_____ Н.П. Марш
« 01. 09. 2023 го

Тренировочный план по виду спорта адаптивное плавание на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 3-х	свыше 3х		
Общая физическая подготовка	27-31		23-27		18-22	14-18
Специальная физическая подготовка	15-19		21-25		24-28	28-32
Техническая подготовка	28-32		25-29		23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2		0-2		0-3	0-3
Психологическая подготовка	3-7		2-6		2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7		3-7		2-6	1-5
Участие в соревнованиях	-		0-4		2-6	3-7
Интегральная подготовка	**1-5**		**1-5**		**4-8**	**6-10**
Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**10-14**		**9-13**		**8-12**	**7-11**

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____Н.П. Маршев
«_08_» _09_ 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта бокс
на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Теоретическая подготовка	6	6	22	24	30	32
Общая физическая подготовка	178	249	256	263	383	485
Специальная физическая под	60	90	142	263	330	300
Технико-тактическая подготовка	60	113	170	350	380	420
Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12	20	28
Участие в соревнованиях	-	-	6	8	60	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	10	36
Медицинское обследование	4	4	4	4	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	30	70
Общее количество часов	312	468	624	936	1456	1664

Заместитель директора МКУ ДО «СШ «Лидер»_____И.А. Родина

Утверждаю

Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»

_____ Н.П. Маршев

«01» 09 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта самбо
на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	**Этапы спортивной подготовки**					
	НП		**Т**		**СС (весь период)**	**ВСС(весь период)**
	до года	**свыше года**	**До 2х**	**Свыше 2х**		
Теоретическая подготовка	12	12	12	26	33	33
Специальная физическая подготовка	-	-	111	280	361	527
Общая физ.подготовка (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия)	159	224	221	310	405	475
Технико-тактическая подготовка	**125**	**156**	**250**	**290**	**612**	**584**
Контрольно-переводные испытания	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
Медицинское обследование	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
Соревнования	**-**	**8**	**8**	**8**	**13**	**13**
Инструкторская и судейская практика	**-**	**-**	**6**	**6**	**16**	**16**
Всего часов	**312**	**416**	**624**	**936**	**1456**	**1664**

Утверждаю

Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»

_____ Н.П. Маршев

«08» 09. 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта дзюдо на
2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		**Т(СС)**		**СВМ**	**ВСМ**
	1 год	**Свыше года**	**До2-хлет**	**Св. 2-х лет**		
Общая физическая подготовка %	54-60	50-64	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка%	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Технико-тактическая подготовка%	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая-психологическая подготовка%	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская практика%	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10
Всего%	100	100	100	100	100	100

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»

_____ Н.П. Маршев

«08» 09 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта универсальный бой
на 2023 – 2024 **тренировочный** год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	нп	Т		сс	всм
		До 2х	Свыше 2х		
Теоретическая подготовка	12	12	26	33	33
Общая физ.подготовка (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия)	159	221	310	405	475
Специальная физическая подготовка	-	111	280	361	527
Технико-тактическая подготовка	125	250	290	612	584
Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	12
Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Соревнования	-	8	8	13	13
Инструкторская и судейская практика	-	6	6	16	16
Всего часов	312	624	936	1456	1664

Утвержда
Директор МКУ ДО «СШ «Лиде
Н.П. Марш
«01» 09. 23. 2023 го

Тренировочный план по виду спорта адаптивный футбол на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 3-х	свыше 3х		
Общая физическая подготовка	28-32		38-42		11-17	10-16
Специальная физическая подготовка	5-8		9-11		39-41	37-40
Техническая подготовка	35-45		21-29		15-20	15-20
Тактическая подготовка	1-4		2-6		4-8	5-8
Психологическая подготовка	1-3		2-5		1-5	1-4
Теоретическая подготовка	1-4		2-5		1-5	1-4
Участие в соревнованиях	-		1-4		2-6	4-8
Интегральная подготовка	**2-7**		**2-6**		**3-7**	**4-8**
Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**1-6**		**5-9**		**4-8**	**5-9**

Утвержда
Директор МКУ ДО «СШ «Лиде
Н.П. Марш
«01» 09 2023 го

Тренировочный план по виду спорта хоккей на
2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		Сс до 1 года	Сс св.года
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка	10	10	16	24	28	32
ОФП	130	130	108	120	132	145
СФП	80	145	182	265	340	352
Технико-тактическая подготовка	40	91	196	352	522	667
Инструкторская и судейская подготовка	–	–	10	10	10	10
Выполнение контрольных нормативов	7	12	10	14	12	12
Участие в соревнованиях	10	26	30	43	60	70
Всего часов	**277**	**414**	**552**	**828**	**1104**	**1288**

Утвержда
Директор МКУ ДО «СШ «Лиде
Н.П. Марш
«01» 09. 2023 го,

Тренировочный план по виду спорта плавание на
2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки								
	НП		Т(СС)					ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Общая физическая подготовка	172	234	313	313	300	300	300	262	216
Специальная физическая подготовка	56	108	189	189	309	309	309	626	800
Техническая подготовка	50	80	124	124	168	168	168	262	300
Тактическая подготовка	3	5	9	9	19	19	19	30	33
Теоретическая подготовка, знания по антидопингу	6	4	14	14	9	9	9	14	16
Психологическая подготовка	3	5	14	14	19	19	19	29	33
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	19	23	29	29	47	47	47	73	50
Инструкторская и судейская практика	–	–	7	7	9	9	9	14	16
Участие в соревнованиях	**3**	**9**	**29**	**29**	**56**	56	56	**146**	**200**
Всего часов	**312**	**468**	**728**	**728**	**936**	936	936	**1456**	**1664**

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____Н.П. Маршев
«_28_» _09_____ 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта футбол на
2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Разделы спортивной подготовки (часы)	Этапы и годы спортивной подготовки									
	НП			Т(СС)					ССМ	ВСМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Теоретическая,тактическая, психологическая подготовка	30	34	34	44	44	60	60	60	100	130
Общая физическая подготовка	52	54	54	62	62	88	88	88	42	50
Специальная физическая подготовка	16	20	20	48	48	66	66	66	76	80
Техническо-тактическая подготовка Медицинское обследование Восстановительные мероприятия	70	90	90	140	140	220	220	220	320	352
Техническая подготовка	126	146	146	140	140	142	142	142	120	140
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Контрольные испытания	18	20	20	34	34	48	48	48	70	80
Общее количество часов (в год)	**312**	364	364	468	468	624	**624**	**624**	**728**	**832**
Количество часов в неделю	**6**	**7**	**7**	**9**	**9**	**12**	**12**	**12**	**14**	**16**

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____ Н.П. Маршев
«08» 09 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта волейбол
на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Виды спортивной подготовки Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	тренировочный			совершенство вание		Высшее спортивное
	1-й,2-й	3-й	4-й,5-й	1-й	2-й,3-й	1-й, 2-й
Теоретическая	14-16	16-18	18-20	20-22	22-24	22-32
Общая физическая	86-88	88-96	96-96	96-98	98-120	98-144
Специальная физическая	66-81	81-108	108-124	124-127	127-160	127-192
Техническая	108-119	119-130	130-160	160-190	190-230	190-276
Тактическая	60-68	68-103	103-120	120-190	190-230	190-276
Интегральная	50-68	68-103	103-120	120-214	214-260	214-312
Инструкторская и судейская	8-10	10-16	16-20	20-24	24-30	24-30
Соревнования	60-102	102-132	132-150	150-195	195-210	195-210
Контрольные испытания	18-20	20-22	22-22	22-32	32-36	32-36
Востановительные	50-52	52-104	104-104	104-156	156-156	156-156
Общее количество часов	520-624	624-832	832-936	936-1248	1248-1456	1248-1664

Утверждаю
Директор МКУ ДО
«СШ «Лидер»
_____ Н.П.Маршев
«_____» 2023г.

Тренировочный план по виду спорта художественная гимнастика на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели :

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	НП		Т					ССМ	
	1-Й	2-Й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Общая физическая подготовка	250	372	126	147	162	180	210	132	140
Специальная физическая подготовка			138	158	183	219	237	260	272
Техническая подготовка (час)	28	42	156	174	202	216	230	188	200
Тактическая подготовка (час)	–	–	30	36	42	48	54	68	76
Теоретическая подготовка (час)	16	26	57	66	75	84	102	112	124
Контрольные испытания (час)	18	28	87	111	126	141	156	308	336
Соревнования (час)									
Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	–	–	–	–	–	64	68
Восстановительные мероприятия (час)	–	–	30	36	42	48	51	116	136
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____ Н.П. Маршев
«01» 09 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта
пауэрлифтинг на 2023 - 2024 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели:

Виды подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		**Т(СС)**		**ССМ**	**ВСМ**
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка	**117**	**140**	**123**	**109**	**117**	**93**
Специальная физическая подготовка	94	141	176	273	429	562
Техническая подготовка	16	22	35	82	117	140
Теоретическая подготовка	5	6	7	17	39	47
Тактическая подготовка	–	–	3	38	39	47
Психологическая	2	3	7	27	39	47
Количество часов в год	4,5	6	7	10,5	15	18
Количество часов в неделю	**234**	**312**	**351**	**546**	**780**	**936**

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ «Лидер»
_____Н.П. Маршев
«_09_» _09_____ 2023 года.

Тренировочный план по виду спорта спортивная гимнастика на 2023 - 2024 тренировочный год

Виды (разделы) спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	До 1 года	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Общая физическая подготовка	25	25	9	9	9
Специальная физическая подготовка	13	13	18	18	18
Техническая подготовка	42	42	42	42	42
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	4	4	3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	8	8	9
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728