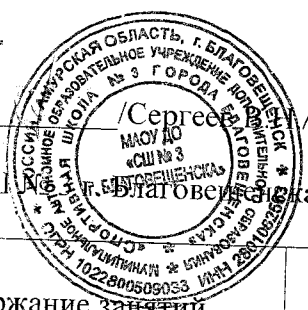


Утверждаю



Директор МАОУ ДО «СП № 3 «Благовещенская»»  
«01» сентября 2023 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

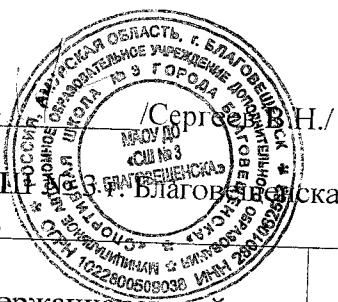
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год  
на 8 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	16	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	63	6	6	6	2	4	4	6	4	5	6	9	5
2. Специальная физическая подготовка	71	8	6	5	7	6	6	6	6	6	5	5	5
3. Техническая подготовка	104	6	10	6	14	13	10	8	9	8	9	6	5
4. Тактическая подготовка	44	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	6
5. Интегральная подготовка (игровая)	67	5	8	7	7	5	6	5	4	5	5	8	2
6. Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7. Медико – биологические мероприятия	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-
<b>Участие в соревнованиях</b>	20	-	-	4	-	-	4	4	4	-	1	-	3
<b>Контрольные испытания</b>	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		36	34	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34
<b>Общее количество часов</b>	416												

Зам. директора по УВР

Методист

Утверждаю



/Сергей Н./

Директор MAOU ДО «Спартак»  
«01» сентября 2023 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год  
на 6 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	56	4	2	3	4	5	5	4	6	4	5	6	8
2. Специальная физическая подготовка	52	5	3	4	4	5	5	6	5	4	4	4	3
3. Техническая подготовка	96	8	10	9	8	10	8	8	7	8	7	4	6
4. Тактическая подготовка	35	4	5	5	5	2	2	2	1	1	1	5	2
5. Интегральная подготовка (игровая)	37	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2
6. Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
7. Медико – биологические мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1
8. Восстановительные мероприятия	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольные испытания</b>	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
<b>Общее количество часов</b>	312												

Зам. директора по УВР

*[Signature]*

Методист

*[Signature]*

Утверждено

/Сергеев В.Н./

Директор «01» сел. спорт. школы №3 г. Благовещенска»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

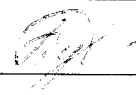
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год  
на 4,5 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	47	4	2	4	3	4	4	4	6	4	6	2	4
2. Специальная физическая подготовка	34	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	6
3. Техническая подготовка	75	4	7	6	6	8	8	6	7	7	5	7	4
4. Тактическая подготовка	23	2	3	4	3	1	2	2	1	2	1	1	1
5. Интегральная подготовка (игровая)	24	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1
6. Психологическая подготовка	9	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	1
7. Медико – биологические мероприятия	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	4	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	-
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольные испытания</b>	3									1	2		
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>													
<b>Общее количество часов</b>	234	20	20	20	18	18	20	20	20	20	20	18	20

им. директора по УВР



Методист



Утверждаю



Директор MAOU DO «СШ»  
«01» сентября 2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**

распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год групп УТ  
на 8 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	16	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	63	6	6	6	2	4	4	6	4	5	6	9	5
2. Специальная физическая подготовка	71	8	6	5	7	6	6	6	6	6	5	5	5
3. Техническая подготовка	104	6	10	6	14	13	10	8	9	8	9	6	5
4. Тактическая подготовка	44	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	6
5. Интегральная подготовка (игровая)	67	5	8	7	7	5	6	5	4	5	5	8	2
6. Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7. Медико – биологические мероприятия	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-
<b>Участие в соревнованиях</b>	20	-	-	4	-	-	4	4	4	-	1	-	3
<b>Контрольные испытания</b>	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		36	34	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34
<b>Общее количество часов</b>	416												

Зам. директора по УВР

Методист

Утверждаю \_\_\_\_\_ /Сергеев В.Н./

Директор МАОУ ДПО «СШ № 3 г. Благовещенска»



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год для групп УТ  
на 10 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАС Ы	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	<b>18</b>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	-
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	75	8	8	6	4	4	6	6	6	5	8	8	6
2. Специальная физическая подготовка	92	6	7	8	11	10	9	9	8	9	5	5	5
3. Техническая подготовка	132	10	14	12	12	12	10	10	10	10	6	14	12
4. Тактическая подготовка	58	4	2	6	6	6	4	4	4	4	8	5	5
5. Интегральная подготовка ( игровая)	84	6	10	6	8	8	8	6	7	6	7	7	5
6. Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
7. Медико – биологические мероприятия	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Инструкторская и судейская практика	6	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>26</b>	-	-	4	5	3	4	5	5	-	3	-	1
<b>Контрольные испытания</b>	<b>5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
1. ОФП										2	3	-	-
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		42	44	44	44	42	44	44	44	42	44	42	44
<b>Общее количество часов</b>	<b>520</b>												

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Утверждаю

/Сергеев В.Н./

Директор МАОУ ДО «СШ №3» г. Благовещенка  
«01» сентября 2023



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год групп УТ  
на 12 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	18	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	94	8	6	7	6	13	5	10	7	7	8	13	4
2. Специальная физическая подготовка	106	10	10	9	12	8	10	8	9	7	8	7	8
3. Техническая подготовка	156	14	15	14	12	12	12	14	14	12	12	12	12
4. Тактическая подготовка	72	6	6	8	8	4	6	4	6	6	6	6	6
5. Интегральная подготовка ( игровая)	106	8	9	12	11	12	10	6	8	7	8	10	5
6. Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
7. Медико – биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
<b>Участие в соревнованиях</b>	31	-	3	-	-	-	-	-	-	4	4	-	4
<b>Контрольные испытания</b>	4	-	-	-	-	-	6	6	6	4	-	-	6
1. ОФП										2	2	-	-
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
<b>Общее количество часов</b>	624												

Зам. директора по УВР

Методист

Утвержден /Сергеев В.Н./

Директор ФГУП «ОУИТО» г. Благовещенска

«01» сентября 2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год групп УТ  
на 14 недельных часов

Виды подготовки и содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	22	2	2	1	2	2	-	2	2	2	2	3	2
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	95	10	8	8	6	10	8	8	8	8	7	9	5
2. Специальная физическая подготовка	124	12	13	12	14	10	9	8	10	8	10	10	8
3. Техническая подготовка	153	12	14	14	15	12	12	12	14	14	14	10	10
4. Тактическая подготовка	114	8	11	11	12	10	9	10	10	10	8	7	8
5. Интегральная подготовка ( игровая)	126	12	11	11	12	11	10	8	6	8	10	17	10
6. Психологическая подготовка	17	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1
7. Медико – биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
9. Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	
<b>Участие в соревнованиях</b>	50	-	-	4	-	6	10	10	10	4	4	-	6
<b>Контрольные испытания</b>	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		60	60	60	62	62	60	60	62	60	62	60	60
<b>Общее количество часов</b>	728												

Зам. директора по УВР



Методист



Утверждаю \_\_\_\_\_ /Сергеев В.Н./

Директор МАОУ ДСШ №3 \_\_\_\_\_ г. Благовещенска  
«01» сентября 2023 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год групп УТ  
на 16 недельных часов

Виды подготовки и содержание занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	25	2	2	4	4	2	2	2	2	-	2	2	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	109	10	8	8	12	12	10	9	5	10	10	9	6
2. Специальная физическая подготовка	141	13	17	12	10	10	10	10	12	9	12	16	10
3. Техническая подготовка	175	16	20	18	12	14	16	15	15	13	10	12	14
4. Тактическая подготовка	130	10	10	10	12	10	10	10	10	12	10	14	12
5. Интегральная подготовка ( игровая)	142	12	11	11	19	10	10	10	12	12	12	13	10
6. Психологическая подготовка	20	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2
7. Медико – биологические мероприятия	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8. Восстановительные мероприятия	6	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
9. Инструкторская и судейская практика	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	1
<b>Участие в соревнованиях</b>	58	-	-	6	-	8	10	10	12	4	6	-	6
<b>Контрольные испытания</b>	5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>													
<b>Общее количество часов</b>	832	68	70	70	70	68	70	68	70	70	68	70	70

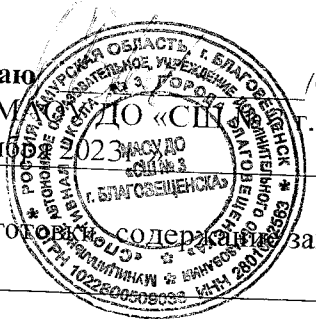
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МБОУ ДО «СДЮСШОР «Спартак» г. Благовещенска /Сергеев В.Н./  
 «01 сентября 2023» г. Благовещенска

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
 распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год групп УТ  
 на 18 недельных часов



Виды подготовки и содержания занятий	ЧАСЫ	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория</b>	28	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	1
Физическая культура и спорт													
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	126	12	10	11	12	12	12	11	7	12	12	9	6
2. Специальная физическая подготовка	158	14	18	12	12	12	12	12	13	11	13	17	12
3. Техническая подготовка	192	17	21	19	14	16	17	16	16	14	12	14	16
4. Тактическая подготовка	147	12	11	11	16	11	11	11	12	13	11	15	13
5. Интегральная подготовка ( игровая)	159	15	8	13	18	-	12	17	14	11	17	23	11
6. Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
7. Медико – биологические мероприятия	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
8. Восстановительные мероприятия	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	2
9. Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8	-	6
<b>Участие в соревнованиях</b>	66	-	6	6	-	8	10	10	12	8	-	-	6
<b>Контрольные испытания</b>	6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>		78	78	78	78	63	78	81	78	81	81	84	78
<b>Общее количество часов</b>	936												

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_ /Сергеев В.Н./  
 Директор МАОУ ДО «СШОР №3 г. Благовещенска»

01 сентября 2023

**Учебный ПЛАН -ГРАФИК**  
 распределение учебных часов на 2023- 2024 учебный год  
 для групп Спортивное Совершенство на 20 недельных часов

Виды подготовки, содержание занятий	ЧАС Ы	Период тренировочных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Физическая культура и спорт	20	2	2	4	4	2	2	2	1	3	3	2	2
Обзор развития вида спорта													
Личная и общественная гигиена													
Понятие «спортивная тренировка													
Врачебный контроль и самоконтроль													
Краткие сведения о строении и функциях организма													
Правила соревнований													
<b>Итого часов</b>													
<b>Практика</b>													
1. Общая физическая подготовка	75	8	8	6	4	4	6	6	6	5	8	8	6
2. Специальная физическая подготовка	158	14	18	12	12	12	12	13	13	11	13	17	11
3. Техническая подготовка	163	14	13	13	18	13	12	13	13	13	13	17	11
4. Тактическая подготовка	272	22	22	22	22	22	22	24	22	22	24	24	24
5. Интегральная подготовка ( игровая)	196	17	14	19	21	16	17	18	16	16	14	14	14
6. Психологическая подготовка	23	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2
7. Медико – биологические мероприятия	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
8. Восстановительные мероприятия	11	3	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
9. Инструкторская и судейская практика	26	-	-	-	5	5	3	-	-	4	5	-	4
<b>Участие в соревнованиях</b>	70	-	8	8	-	8	10	10	12	12	-	-	6
<b>Контрольные испытания</b>	8	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
1. ОФП													
2. СПФ													
3. Техника													
<b>Итого часов</b>													
<b>Общее количество часов</b>	1040	86	86	86	88	84	86	88	86	88	88	86	88

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_