

"У.И.С.Р.Л.Ж.А.Ы"
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
 Назаровского района
 Байхер Д. А.

**Учебный план по программам спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба»
 на 2021 – 2022 учебный год**

Образовательная область	Направления образовательной деятельности (программы)	Этап Обучения	Год Обучения	Виды деятельности									
				Общая Физическая Подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Соревновательная подготовка	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Теоретическая и психологическая подготовка	Применные и переводные экзамены	Недельная нагрузка	Количество часов год
Физическая культура и спорт	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	Начальная подготовка	1	159	44	81	3	-	-	19	6	6	312
			2	191	93	118	6	2	25	25	8	9	468
			3	191	93	118	6	2	25	25	8	9	468
		Тренировочные группы	1	163	144	150	25	12	62	56	12	12	624
			2	163	144	150	25	12	62	56	12	12	624
			3	153	175	193	25	15	95	60	12	14	728
			4	166	183	208	49	25	108	77	16	16	832



**Учебный план по программам спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»
на 2021 – 2022 учебный год**

Образовательная область	Направления образовательной деятельности (программы)	Этап Обучения	Год Обучения	Виды деятельности									
				Общая Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения и соревнования (интегральная подготовка)	Теоретическая и психологическая подготовка	Углубленное медицинское обследование	Недельная нагрузка	Количество часов год
Физическая культура и спорт	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Начальная подготовка	1	176	60	40	-	-	15	17	4	6	312
			2	259	100	60	-	-	25	20	4	9	468
			3	259	100	60	-	-	25	20	4	9	468
		Тренировочные группы	1	336	130	70	-	20	35	25	8	12	624
			2	343	190	70	12	30	50	25	8	14	728
			3	343	190	70	12	30	50	25	8	14	728
			4	300	294	70	20	30	80	30	8	16	832
			5	300	350	70	20	45	110	30	11	18	936




**Учебный план по программам спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
на 2021 – 2022 учебный год**

Образовательная область	Направления образовательной деятельности (программы)	Этап Обучения	Год Обучения	Виды деятельности									
				Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Участие в спортивных соревнованиях,	Инструкторская и судейская практика	Медицинский осмотр	Недельная нагрузка	Количество часов год
Физическая культура и спорт	ФУТБОЛ	Начальная подготовка	1	150	-	150	-	6	-	-	6	6	312
			2	223	-	209	9	18	-	-	9	9	468
			3	223	-	209	9	18	-	-	9	9	468
		Тренировочные группы	1	225	50	218	50	25	25	19	12	12	624
			2	225	50	218	50	25	25	19	12	12	624
			3	141	291	166	92	42	67	25	8	16	832
			4	141	291	166	92	42	67	25	8	16	832
			5	141	291	166	92	42	67	25	8	16	832





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор	02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 12:16 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа