

**Учебный план по программам спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба»  
на 2022 – 2023 учебный год**

"Утверждаю"  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Назаровского района  
Бляхер Д. А.



| 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 | Приемные 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                  |
|                             |  |                      | 1            | 163                         | 144                               | 150                            | 25                          | 12                                  | 62                            | 56   | 12                             | 12                 | 624                  |
|                             |  |                      | 2            | 163                         | 144                               | 150                            | 25                          | 12                                  | 62                            | 56   | 12                             | 12                 | 624                  |
|                             |  | Тренировочные группы | 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 2022 – 2023 учебный год**

  
 «Утверждено»  
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
 Назаровского района  
 Бляхер Д. А.

| Физическая культура и спорт |   | Образовательная область                              |     | Виды деятельности |    |              |     |                             |    |                                   |     |                        |  |                                     |  |                               |  |   |  |  |  |                                      |  |                    |  |                      |  |  |  |
|-----------------------------|---|--|-----|-------------------|----|--------------|-----|-----------------------------|----|-----------------------------------|-----|------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--------------------|--|----------------------|--|--|--|
| ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                |   | Направления образовательной деятельности (программы) |     | Этап обучения     |    | Год обучения |     | 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 |  |  |  |
| Тренировочные группы        |   | 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 |                        |  |                                     |  |                               |  |   |  |  |  |                                      |  |                    |  |                      |  |  |  |
|                             | 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 2022 – 2023 учебный год**



"Утверждаю"  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Назаровского района  
Вляхер Д. А.

| Физическая культура и спорт |                      | Образовательная область                              |                             |                                   |                        |   |  |                                     |                                     |                    |                    |                      |
|-----------------------------|----------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| ФУТБОЛ                      |                      | Направления образовательной деятельности (программы) |                             |                                   |                        |   |  |                                     |                                     |                    |                    |                      |
| Тренировочные группы        | 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 |
| Тренировочные группы        | 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                  |
|                             |                      | 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                |                      |



**Учебный план по программам спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Виды деятельности

| Образовательная область     |  | Направления образовательной деятельности |  | Этап Обучения        |              | Виды деятельности           |     |                                   |    |                        |     |                        |    |                         |    |                                     |   |  |    |                          |   |                            |   |                                      |   |                    |   |                      |   |     |     |     |
|-----------------------------|--|--|--|----------------------|--------------|-----------------------------|-----|-----------------------------------|----|------------------------|-----|------------------------|----|-------------------------|----|-------------------------------------|---|--|----|--------------------------|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|-----|-----|-----|
| Физическая культура и спорт |  | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС                        |  | Начальная подготовка | Год Обучения | Общая физическая подготовка |     | Специальная физическая подготовка |    | Техническая подготовка |     | Тактическая подготовка |    | Интегральная подготовка |    | Инструкторская и судейская практика |   | Участие в спортивных соревнованиях (кол- |    | Теоретическая подготовка |   | Психологическая подготовка |   | Медико-восстановительные мероприятия |   | Недельная нагрузка |   | Количество часов год |   |     |     |     |
|                             |  |  |  |                      |              | 1                           | 2   | 1                                 | 2  | 1                      | 2   | 1                      | 2  | 1                       | 2  | 1                                   | 2 | 1  | 2  | 1                        | 2 | 1                          | 2 | 1                                    | 2 | 1                  | 2 | 1                    | 2 | 1   | 2   |     |
|                             |  | Тренировочные группы                     |  | 1                    | 2            | 118                         | 122 | 118                               | 79 | 162                    | 145 | 86                     | 37 | 55                      | 41 | 12                                  | 6 | 44                                       | 18 | 10                       | 8 | 10                         | 4 | 6                                    | 9 | 12                 | 9 | 12                   | 6 | 9   | 624 | 468 |
|                             |  |  |  | 2                    |              | 118                         |     | 118                               |    | 162                    |     | 86                     |    | 55                      |    | 12                                  |   | 44                                       |    | 10                       |   | 10                         |   | 4                                    |   | 9                  |   | 12                   |   | 624 |     |     |
|                             |  |  |  | 3                    |              | 124                         |     | 124                               |    | 189                    |     | 96                     |    | 89                      |    | 16                                  |   | 50                                       |    | 14                       |   | 14                         |   | 12                                   |   | 14                 |   | 14                   |   | 728 |     |     |
|                             |  |  |  | 4                    |              | 124                         |     | 124                               |    | 189                    |     | 96                     |    | 89                      |    | 16                                  |   | 50                                       |    | 14                       |   | 14                         |   | 12                                   |   | 14                 |   | 14                   |   | 728 |     |     |
|                             |  |  |  | 5                    |              | 141                         |     | 141                               |    | 216                    |     | 105                    |    | 105                     |    | 20                                  |   | 54                                       |    | 18                       |   | 18                         |   | 14                                   |   | 16                 |   | 16                   |   | 832 |     |     |

"Утверждаю"  
 Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
 Назаровского района  
 Бляхер Д. А.





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

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
НАЗАРОВСКОГО РАЙОНА  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, ДИРЕКТОР

028A3F0A48AA094A8C11AFA3C1BD39953  
5E7C4A2  
с 07.02.2022 06:20 по 07.05.2023 06:20  
GMT+03:00

18.10.2022 07:04 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа

Подписи получателя:



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
НАЗАРОВСКОГО РАЙОНА  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, ДИРЕКТОР

028A3F0A48AA094A8C11AFA3C1BD39953  
5E7C4A2  
с 07.02.2022 06:20 по 07.05.2023 06:20  
GMT+03:00

18.10.2022 07:06 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа