**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято па  Педагогическом совете  Протокол № \_1\_\_  от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. | |  | | --- | | **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700b  Владелец: Евтюнин Сергей Алексеевич  Действителен: 11.05.2023 – 03.08.24 | |

**Учебный план (в часах) по** **ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

**на 2023-2024 учебный год**

***по спортивной подготовке (52 недели)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Начальная подготовка (НП)** | | **Тренировочный этап (Т)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** | |
| *Год подготовки/ учебно-тренировочная нагрузка в неделю* | *До года*  *(4,5 ч/н)* | *Свыше года*  *(6 ч/н)* | *До трех лет*  *(10 ч/н)* |  | | *Весь срок (20 ч/н)* |
| **I. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  | |  |
| 1. Теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 10 | 12 |  | | 48 |
| **II. ПРАКТИКА** |  |  |  |  | |  |
| 1. ОФП | 156 | 188 | 298 |  | | 398 |
| 2. СФП | 28 | 42 | 84 |  | | 370 |
| 3. Техническая, технико-тактическая подготовка | 44 | 62 | 108 |  | | 170 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |  | |  |
| 1. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 3 | 10 | 18 |  | | 54 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **234** | **312** | **520** |  | | **1040** |