

Согласовано на педагогическом совете
ГБУ ДО КО «СШОР «Маршал»

Протокол № 1 от 31.08 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГБУ ДО КО «Спортивная школа олимпийского резерва «Маршал»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

По виду спорта «хоккей»

№	Этапы	Кол. тренеров	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	ТП	ТТ (И)	другие виды спорта	учас. в соревн
1	СО	3	194	8	4	32	1664	8	58	52	56	4	24	6
2	ЭНП до года	2	28	1	6	12	624	12	78	76	64	58	10	14
3	ЭНП свыше двух лет	1	14	2	8	8	416	12	98	96	88	98	10	14
4	ТЭ свыше трех лет	1	16	1	18	18	936	42	121	154	280	190		149
	ИТОГО		252	12	40	86	3 640							

По виду спорта «тяжелая атлетика»

№	Этапы	Кол. тренеров	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	Участие в сор-ях	ТПП	Медиц.обслед	Трен. и суд. практ
1	СО	2	55	4	4	16	832	8	84	80	12	24	-	-
2	ЭНП свыше года	1	15	1	6	6	312	12	78	86	64	58	+	14
3	ЭНП свыше двух лет	1	15	1	8	8	416	38	106	102	47	103	+	20
4	ТЭ до года	1	13	1	10	10	520	25	146	175	52	102	+	20
5	ТЭ свыше года	1	10	1	12	12	624	25	212	175	52	140	+	20
6	ЭССМ	1	4	1	24	24	1248	22	225	416	60	510	+	15
7	ЭВСМ	1	1	1	24	24	1248	22	225	416	60	510	+	15
	ИТОГО		113	10	84*	84*	3 952*							

По виду спорта «фигурное катание на коньках»

№	Этапы	Кол. тренеров	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	СТП	хореография	учас. в соревн	Мед. осмотр
1	СО	2	65	3	4	12	624	12	58	52	56	30	-	+
2	ЭНП свыше года	2	20	2	12	24	1248	21	200	144	205	40	14	+
3	ЭНП свыше двух лет	2	20	2	12	24	1248	21	200	144	205	40	14	+
5	ТЭ свыше двух лет	1	10	1	20	20	1040	42	257	204	345	146	46	+
	ИТОГО		125	9	48	86	4160							

По виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Этапы	Кол. тренеров	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	другие виды спорта	Контр оль. сор-я	учас. в соревн	Медиц обслед
1	ЭНП до года	1	10	1	6	6	312	12	96	130	56	6	12	+
2	ЭНП свыше года	1	30	2	6	12	624	12	96	130	56	6	12	+
	ИТОГО		40	3	18	18	936							

По виду спорта «гиревой спорт»

№	Этапы	Кол. тренеров	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	ТТП	учас. в сор	По индив. плану	Тренирская и суд. практ.
1	СО	1	30	2	4	8	416	8	58	52	56	4	24	-
2	ЭНП свыше двух лет	1	10	1	6	6	312	12	174	112	4	10	+	
3	ТЭ свыше двух лет	1	15	1	10	10	520	25	245	124	86	20	20	+
4	ТЭ свыше трех лет	1	12	1	12	12	624	25	295	124	140	20	20	+
5	ССМ	2	9	2	21-24	45*	2340*	104-104	128-288	505-505	225-225	48-48	+	78-78
6	ВСМ	3	15	3	21-24-28	28	1456*	104-104	128-288	505-505	225-225	48-48	208	78-78
	ИТОГО		91	9	109*	113*	5 668*							

По виду спорта «армрестлинг»

№	Этапы	Кол тренер ов	Кол. детей	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Всего часов в неделю	Общая годовая нагрузка	Количество часов в год						
								теор	ОФП	СФП	ТПП	учас. в сор	По индив. плану	Трене рская и суд. практ.
1	ЭССМ	1	13	2	24	48	2 496	104	128	505	225	48	+	78
2	ЭВСМ	1	1	1	24	24	1 248	104	128	505	225	48	+	78
	ИТОГО		14	3	24*	24*	1 248*							
	Итого по СШОР		625	45		411*	19 604							

*с учетом одновременной работы этапа ССМ и этапа ВСМ