

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			начальной спортивной специализации		
			2 год		
(час)	(час)	(час)	(час)		
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	220	182	166	175
2.	Специальная физическая подготовка	20	124	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	58	83	112
4.	Техническая подготовка	150	269	426	512
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	58	73	75
6.	Инструкторская и судейская практика	-	22	21	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	15	42	88
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		416	728	1040	1248
Количество часов в неделю		8	14	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: тхэквондо (ВТФ)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		
		УТЭ	ССМ	ВСМ
		начальной спортивной специализации		
		1,3 год	весь период	весь период
		(час)	(час)	(час)
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	167	166	150
2.	Специальная физическая подготовка	153	228	275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	104	150
4.	Техническая подготовка	291	385	398
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	73	100
6.	Инструкторская и судейская практика	15	42	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30	42	100
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		728	1040	1248
Количество часов в неделю		14	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.

Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: альпинизм (ледолазание)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			начальной спортивной специализации		
1 год	1,2,3 год	весь период	весь период		
1	2	3	4	5	6
		(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка	187	262	166	212
2.	Специальная физическая подготовка	50	138	229	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	22	42	50
4.	Техническая подготовка	38	175	301	362
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31	109	229	262
6.	Инструкторская и судейская практика	-	7	31	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	15	42	62
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	728	1040	1248
8.	Количество часов в неделю	6	14	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.



Приказ № 99 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: настольный теннис

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			начальной спортивной специализации		
2 год	1,2,3 год	весь период	весь период		
1	2	4	5	8	9
		(час)	(час)	(час)	(час)
1.	Общая физическая подготовка	97	146	177	112
2.	Специальная физическая подготовка	63	167	177	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	58	104	250
4.	Техническая подготовка	112	190	270	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	123	229	324
6.	Инструкторская и судейская практика	-	15	42	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	29	41	100
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	728	1040	1248
Количество часов в неделю		6	14	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: скалолазание

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		НП	УТЭ
			начальной спортивной специализации
		2 год	1,2,3 год
		(час)	(час)
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	200	283
2.	Специальная физическая подготовка	75	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	25
4.	Технико-тактическая подготовка	108	283
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	33
6.	Инструкторская и судейская практика	9	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	17
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		416	832
8.	Количество часов в неделю	8	16

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСПОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «КСПОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.

Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСПОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: теннис

№п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		НП	ССМ
		2 год	весь период
		часы	часы
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	142	156
2.	Специальная физическая подготовка	92	197
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	104
4.	Техническая подготовка	129	364
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	156
6.	Инструкторская и судейская практика	4	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	42
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		416	1040
Количество часов в неделю		8	20

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: танцевальный спорт

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП	УТЭ	ССМ
			начальной спортивной специализации	
		1 год	1,3 год	весь период
		часы	часы	часы
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	109	116	74
2.	Специальная физическая подготовка	44	134	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	44	66
4.	Техническая подготовка	125	313	412
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	87	122
6.	Инструкторская и судейская практика	-	15	47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	22	47
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	416	936
8.	Количество часов в неделю	6	8	18

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



Приказ №

91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: стрельба из лука

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		УТЭ	ССМ
		Этап начальной спортивной специализации	
		2 год	весь период
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	269	260
2.	Специальная физическая подготовка	189	270
3.	Участие в спортивных соревнованиях	58	124
4.	Техническая подготовка	124	198
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	94
6.	Инструкторская, судейская практика	7	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	52
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		728	1040
Количество часов в неделю		14	20

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: шахматы

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		УТЭ	ССМ	ВСМ
				начальной спортивной специализации		
		1 год (час)	2 год (час)	1, 2, 3 год (час)	весь период (час)	весь период (час)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Общая физическая подготовка	50	46	51	52	62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	44	52	62
3.	Участие в соревнованиях	-	13	36	83	112
4.	Техническая подготовка	112	150	233	333	387
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	191	320	437	512
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8	22	31	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	22	52	75
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	416	728	1040	1248
Количество часов в неделю		6	8	14	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: гиревой спорт

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		НП
		1 год
1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	193
2.	Специальная физическая подготовка	41
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312
8.	Количество часов в неделю	6

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: смешанное боевое единоборство (ММА)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки	
		НП	
		2 год	
1	2	3	
1.	Общая физическая подготовка	217	
2.	Специальная физическая подготовка	33	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	
4.	Техническая подготовка	108	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		416	
Количество часов в неделю		8	

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете ГБУ ДО «Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от « 29 » 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: конный спорт

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		УТЭ	ССМ
		этап начальной спортивной специализации	весь период
		1, 3 год	
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	94	125
2.	Специальная физическая подготовка	100	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37	104
4.	Техническая подготовка	162	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	83
6.	Инструкторская, судейская практика	94	166
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	104
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		624	1040
Количество часов в неделю		12	20

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: самбо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			начальной спортивной специализации		
		1 год (час)	1, 2, 3 год (час)	весь период (час)	весь период (час)
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	187	137	94	114
2.	Специальная физическая подготовка	9	112	187	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	31	75	92
4.	Техническая подготовка	75	237	384	469
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	88	140	160
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6	19	23
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	13	37	57
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	624	936	1144
8.	Количество часов в неделю	6	12	18	22

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 1 от 29.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.



Приказ № 91 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: парашютный спорт

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		УТЭ	ССМ	ВСМ
		начальной спортивной специализации		
		1 год	весь период	весь период
		(час)	(час)	(час)
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	78	125	150
2.	Специальная физическая подготовка	120	167	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	83	125
4.	Техническая подготовка	187	436	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	104	125
6.	Инструкторская и судейская практика	26	73	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	52	75
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		520	1040	1248
8.	Количество часов в неделю	10	20	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.

Приказ № 9 от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: гандбол

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		НП	УТЭ этап спортивной специализации
		до года	до трех лет
1	2	3	4
		час	час
1.	Общая физическая подготовка	88	125
2.	Специальная физическая подготовка	56	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	36
4.	Техническая подготовка	106	146
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	53	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	15
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	520
8.	Количество часов в неделю	6	10

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
 протокол № 2 от 19.08

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
 /Басиев Т.Д.
 2023 г. Приказ № 91 от «19» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
 на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: пулевая стрельба

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТЭ этап спортивной специализации		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8
		час	час	час	час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	125	125	100	109	145	125
2.	Специальная физическая подготовка	84	112	187	189	208	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	58	83	175
4.	Техническая подготовка	44	104	243	291	468	600
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	53	66	25	29	42	63
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	31	37	52	63
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	13	15	42	75
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	416	624	728	1040	1248
8.	Количество часов в неделю	6	8	12	14	20	24

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.



от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		НП		ВСМ
		мужчины	женщины	женщины
		свыше года	свыше года	весь период
1	2	3	4	5
		час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	133	154	229
2.	Специальная физическая подготовка	84	84	343
3.	Техническая подготовка	133	108	208
4.	Тактическая подготовка	8	8	31
5.	Психологическая подготовка	21	21	73
6.	Теоретическая подготовка	25	25	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	31
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	21
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	62
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		416	416	1040
10.	Количество часов в неделю	8	8	20

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.

2023 г.

от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт лиц с поражением ОДА (регби на колясках)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		НП	ВСМ
		до года	весь период
1	2	3	4
		час	час
1.	Общая физическая подготовка	172	302
2.	Специальная физическая подготовка	59	458
3.	Техническая подготовка	57	114
4.	Тактическая подготовка	6	31
5.	Психологическая подготовка	3	31
6.	Теоретическая подготовка	6	31
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	21
8.	Инструкторская и судейская практика	-	21
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	31
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	1040
10.	Количество часов в неделю	6	20

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Басиев Т.Д.

Приказ № 29 от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			этап спортивной специализации		
свыше года	свыше трех лет	до года	весь период		
1	2	3	4	5	6
		час	час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	230	306	328	250
2.	Специальная физическая подготовка	104	226	309	374
3.	Техническая подготовка	54	124	168	337
4.	Тактическая подготовка	8	15	19	37
5.	Психологическая подготовка	8	29	37	100
6.	Теоретическая подготовка	4	7	19	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	7	28	63
8.	Инструкторская и судейская практика	-	7	9	12
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	7	19	50
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		416	728	936	1248
10.	Количество часов в неделю	8	14	18	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Басиев Т.Д.

2023

от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт лиц с поражением ОДА (пауэрлифтинг)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП	НП	УТЭ		ССМ	ВСМ
				этап спортивной специализации			
до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	свыше года	весь период		
1	2	3	4	5	6	7	8
		час	час	час	час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	125	144	92	115	125	131
2.	Специальная физическая подготовка	62	75	150	187	316	375
3.	Техническая подготовка	50	60	122	146	225	225
4.	Тактическая подготовка	5	6	4	10	17	19
5.	Психологическая подготовка	3	3	12	16	25	37
6.	Теоретическая подготовка	5	6	12	16	33	47
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	10	25	28
8.	Инструкторская и судейская практика	-	6	8	10	33	37
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	10	33	37
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		260	312	416	520	832	936
10.	Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	18

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 2 от 29.08.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Басиев Т.Д.



Приказ № 044 от «29» 08 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт глухих (плавание)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		НП
1	2	1 год 3 (час)
1.	Общая физическая подготовка	122
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	47
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2
8.	Интегральная подготовка	2
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234
9.	Количество часов в неделю	4,5

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 2 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Басиев Т.Д.

Приказ № 9

от «29» 08 2023 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023–2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: спорт глухих (настольный теннис)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП	УТЭ этап спортивной специализации	ССМ	ВСМ
1	2	3	4	5	6
		час	час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	150	162	225	250
2.	Специальная физическая подготовка	78	218	271	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	19	56	100
4.	Техническая подготовка	56	144	262	424
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	13	31	47	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	12	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	25	37	62
8.	Интегральная подготовка	6	13	19	37
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	624	936	1248
9.	Количество часов в неделю	6	12	18	24

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
протокол № 3 от 10.10 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
/Басиев Т.Д.

№ 113 от «10» 10 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: скалолазание

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП	НП	УТЭ
				начальной спортивной специализации
				1 год
(час)	(час)	(час)		
1	2	3	4	6
1.	Общая физическая подготовка	190	200	283
2.	Специальная физическая подготовка	51	75	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25
4.	Технико-тактическая подготовка	53	108	283
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	6	12	33
6.	Инструкторская и судейская практика	6	9	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	17
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	416	832
8.	Количество часов в неделю	6	8	16

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

протокол № 3 от 10.10 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

/Басиев Т.Д.

Приказ № 113 от «10» 10 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
занятий ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

вид спорта: парашютный спорт

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
			начальной спортивной специализации		
		1 год (час)	1 год (час)	весь период (час)	весь период (час)
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	93	78	125	150
2.	Специальная физическая подготовка	60	120	167	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	36	83	125
4.	Техническая подготовка	78	187	436	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	78	52	104	125
6.	Инструкторская и судейская практика	-	26	73	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	21	52	75
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	520	1040	1248
8.	Количество часов в неделю	6	10	20	24