

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 22a5c53f40030d5d010fd22956733019f416d9f3
Владелец: Козловский Игорь Викторович
Действителен с 05.08.2026г. по 29.10.2027г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»
№ 75 от 01.09.2026г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»
на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность спортивной школы, разработан на основе Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями, Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 №273 с изменениями и дополнениями, Уставом и положениями, регламентирующими особенности образовательного процесса, заработной платы и прочие сферы оказания услуг МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее -СШ), Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, законодательством РФ, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам, правилами внутреннего трудового распорядка и т.д.

Специально организованный образовательный (учебно-тренировочный) процесс, позволяет приобрести опыт творческой спортивной деятельности, достигнуть профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, повысить уровень функциональных и двигательных способностей обучающихся направленный на формирование качеств и свойств их личности.

МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» осуществляет свою деятельность по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- лыжные гонки,
- вольная борьба,
- бокс,
- художественная гимнастика,
- волейбол,
- баскетбол,
- легкая атлетика,

а также по дополнительным общеразвивающим программам с ориентацией на определённый вид спорта.

Учебный план СШ составлен с учетом материально-технической базы, квалификации тренерско-преподавательского состава, инфраструктуры и иными условиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Учебный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает право каждого гражданина Российской Федерации на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; сохраняет единство образовательного процесса; удовлетворяет потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Учебный план отражает: целостную систему многолетнего обучения по программам спортивной подготовки; поэтапность обучения в СШ; развитие индивидуальных способностей в процессе обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Учебный план способствует повышению эффективности учебной деятельности и спортивной подготовки обучающегося.

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебно-тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной и учебно-тренировочной деятельности спортивной школы находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития и обучения детей и взрослых, раскрытия их личностного потенциала, формирования культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через занятия спортом, спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Пояснительная записка

1. Информационно-аналитические данные об МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее - СШ) :

Организационно-правовая форма: муниципальное бюджетное учреждение.

Вид деятельности: дополнительное образование детей.

Наименование муниципальной услуги: реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта, реализация дополнительных общеразвивающих программ.

Цели деятельности МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:

- Развитие физической культуры и спорта;
- Осуществление обучения и спортивной подготовки на территории муниципального образования «Рославльский муниципальный округ» Смоленской области;
- Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Рославльский муниципальный округ» Смоленской области;
- Физическое развитие детей и подростков, направленное на достижение спортивных результатов;
- Профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в области спорта.

Основными задачами СШ является создание условий для:

- вовлечения максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у обучающихся потребности в здоровом и безопасном образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

2. Характеристика структуры образовательного (учебно-тренировочного) процесса в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Спортивная школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисления в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» производится в течение всего учебно-тренировочного года, при условии наличия свободных мест в основных группах. Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определены в соответствии с Федеральным стандартом по соответствующему виду спорта, и Положением об оплате труда работников МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» и муниципальным заданием.

Основанием для зачисления обучающегося в школу являются:

- личное заявление или заявление законного представителя ребенка (не совершеннолетний);

- допуск врача (медицинское заключение);

- выполнение контрольных нормативов по видам спорта и возрастным группам.

В МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» работает 12 тренеров-преподавателей по отделениям: лыжные гонки, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика.

На 2026-2027 учебно-тренировочный год обучается 365 детей.

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Комплектование и утверждение учебных групп производится приказом директора ежегодно:

- до 01 сентября — учебно- тренировочные группы (УТГ), группы начальной подготовки второго и последующих лет обучения (НП 2,3,4)

- до 01 октября — группы начальной подготовки первого года обучения (НП) и группы спортивно-оздоровительного этапа

В спортивной школе на 2026-2027 учебный год укомплектованы группы:

- Начальной подготовки - 19 групп;

- Учебно-тренировочные группы - 14 групп (приложение №1)

- Группы спортивно-оздоровительный- 5 групп.

Учебные, учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), в каникулярное время обучающиеся продолжают учебно-тренировочный процесс, согласно расписания и учебных индивидуальных планов работы. Образовательный процесс в спортивной школе проводится в течении всей недели, включая выходные дни, в соответствии с годовыми учебными планами. Занятия в группах спортивно-оздоровительных (обучение по дополнительным общеразвивающим программам) проводятся с 01 сентября по 31 мая.

Согласно ч. Ст. 112 ТК РФ нерабочими праздничными днями в РФ считаются:

1,2,3,4,5,6,8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля- День защитника Отечества;

8 марта -Международный женский день;

1 мая- Праздник весны и труда;

9 мая — День Победы;

12 Июня — День России;

4 Ноября — День народного единства.

Продолжительность освоения образовательных программ по годам обучения составляет 6-8 лет, в зависимости от вида спорта. Недельная нагрузка на одну группу

оставляет в соответствии с возрастом и подготовленностью, и не должна противоречить нормативно-правовым документам деятельности спортивных школ (таблица №1)

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, спортивными программами и с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям спортивной подготовки (таблица № 1)

Таблица № 1

Возраст зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки и срок реализации программы

Программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 6 лет	8 лет
Лыжные гонки	с 9 лет	8 лет
Бокс	с 9 лет	8 лет
Волейбол	с 8 лет	8 лет
Баскетбол	с 8 лет	8 лет
Вольная борьба	с 7 лет	8 лет
Легкая атлетика	с 9 лет	8 лет

Возраст зачисления обучающихся в группы срок реализации программы

Программа дополнительная общеразвивающая по виду спорта	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 5-17 лет	9 месяцев
Лыжные гонки	с 8-17 лет	9 месяцев
Бокс	с 8-17 лет	9 месяцев
Волейбол	с 7-17 лет	9 месяцев
Баскетбол	с 7-17 лет	9 месяцев
Легкая атлетика	с 8-17 лет	9 месяцев

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы с учетом пожеланий тренеров-преподавателей для благоприятного режима учебного процесса, отдыха и интересов обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, учитывая выделяемое время для занятий в спортивных залах образовательных учреждений, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором спортивной школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью и учебным процессом.

При объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на учебно-тренировочных этапах и этапах начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать двухкратный количественный состав определенный федеральным стандартом по соответствующему виду спорта и других нормативных актов и приведен в таблице №2.

При объединении учащихся в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовки, разность не должна превышать более 2-х разрядов.

Продолжительность занятий в учебных группах:

- Начальная подготовка – не более 2-х часов
- Учебно-тренировочная группы – не более 3-х часов

Учебный час соответствует астрономическому часу =60 мин.

Занятия в спортивной школе начинаются с 8-00 и заканчиваются в 20-00, в соответствии с санитарными нормами по обучению несовершеннолетних детей в различных возрастных группах до 16 лет, и в 21-00 для обучающихся старше 16 лет.

Порядок зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора спортивной школы, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольных, контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение №1) определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки и дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта и требованиями федерального стандарта по направлению подготовки, а также настоящим учебным планом, приказом директора спортивной школы. На 2026-2027 учебно-тренировочный год для тренеров-преподавателей и обучающихся определена следующая учебная нагрузка (приложение №2)

Таблица №2

Минимальная и максимальная наполняемость групп и объем образовательной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость (чел)	Максимальный количественный состав (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)
Этап спортивно-оздоровительный	1 год	15	20	2
Начальной подготовки	1 год	7	25	4,5
	2 год	10	20	6
	3 год	10	20	6
Учебно-тренировочный	1 год	4	14	12
	2 год		12	12
	3 год		12	16
	4 год		12	16
	5 год		12	16

Содержание учебных занятий должно соответствовать утвержденным спортивным программам.

Учебный план составлен из учета многолетней подготовки обучающихся и делится на следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта.

- учебно-тренировочный этап:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Основные виды учебно-тренировочной и спортивной подготовки включает в себя:

1. Физическая подготовка включает:
 - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на системные занятия физическими упражнениями, характерные для каждого конкретного вида спорта (быстроту, выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества), в их гармоничном сочетании.
 - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого конкретного вида спорта.
3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится тестирование в начале и конце учебного года и заносится в протокол.
7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева», составленным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.
8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Распределение нагрузки по основным видам спортивной подготовки на 2026-2027 учебный год определены в годовом плане (приложение №3), а также в месячных планах по каждому направлению подготовки (приложение №4).

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Методическая помощь:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренеров-преподавателей с целью изучения новых нормативных документов, регламентирующих образовательную,

учебную, тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;
- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

1. Текущий контроль.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся, осуществляемая в текущий период образовательного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с реализуемыми программами. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения реализуемых программ, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки.

2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью определения степени освоения обучающимися программных требований, в том числе отдельной части или всего объема по виду спорта.

Формой промежуточной аттестации для обучающихся СШ, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются контрольно-переводные нормативы, которые включают в себя оценку общей и специальной физической подготовки обучающихся, выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта.

3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – это аттестация, проводимая по завершению сроков реализуемых программ.

Приложение 1
к учебному плану МБУ ДО «СПИ имени В. А. Сухарева»
на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Объем учебной нагрузки на 2026- 2027 учебно-тренировочный год

Шапы спортивной подготовки	Вид спорта	Группа/ год подготов ки	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во групп	Общее кол- во часов в год
Спортивно- оздоровительный этап	Бокс	1	2	72	1	72
	Художественная гимнастика	1	2	72	1	72
	Легкая атлетика	1	2	72	1	72
	Баскетбол	1	2	72	1	72
	Лыжные гонки	1	2	72	1	72
	Всего:		10	360	5	360
Этап начальной подготовки	Баскетбол	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	1	312
	Волейбол	НП-1	4,5	234	2	468
		НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	3	936
	Вольная борьба	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
		НП-4	6	312	1	312
	Бокс	НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	1	312
	Лыжные гонки	НП-2	4,5	234	2	468
	Легкая атлетика	НП-1	4,5	234	1	234
	Художественная гимнастика	НП-3	6	312	1	312
	Всего:		76.5		18	5070
Учебно-тренировочный этап	Волейбол	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-3	10	520	1	520
		УТ-4	12	624	1	624
		УТ-5	12	624	2	1248
	Вольная борьба	УТ-2	10	520	1	520
	Бокс	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-2	10	520	1	520
		УТ-4	16	832	1	832
	Художественная гимнастика	УТ-3	12	624	1	624
	Лыжные гонки	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-2	10	520	1	520
	Легкая атлетика	УТ-2	9	468	1	468
		УТ-3	9	468	1	468
	Всего:		140		14	7904

Учебная групповая нагрузка на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Ф.И.О. тренера	Учебная нагрузка количество часов в неделю / год									
	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 2 года обучения	Начальная подготовка 3 года обучения	Начальная подготовка 4 года обучения	Учебно-тренировочная 1 года обучения	Учебно-тренировочная 2 года обучения	Учебно-тренировочная 3 года обучения	Учебно-тренировочная 4 года обучения	Учебно-тренировочная 5 года обучения	Спортивно-оздоровительная
Бокс										
Галанцев С.В.										2/72
Говзман А.М.			6/312		10/520	10/520		16/832		
Вольная борьба										
Лурсманашвили В.И.	4,5/234	6/312		6/312		10/520				
Лыжные гонки										
Зубарев.И.И.		6/312			10/520	10/520				
Кобиц М.Н.		6/312								
Козловский И.В.										2/72
Волейбол										
Клименко В.В.			6/312		10/520				12/624	2/72
Клименко Е.А.	4,5/234		6/312					12/624	12/624	
Нестерова Н.А.	4,5/234	6/312	6/312				10/520			
Баскетбол										
Цурков В.А.	4,5/234	6/312	6/312							2/72
Художественная гимнастика										
Мешкова Т.Н.	4,5/234		6/312				12/624			2/72
Легкая атлетика										
Пронченкова О.А.	4,5/234				9/468	9/468				2/72

Приложение
к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева»
на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Г О Д О В О Й У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (НП)			Учебно-тренировочный (УТ)						
		ч. в нед./ч. в год			ч. в нед./ч. в год						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Баскетбол		4,5/234	6/312	6/312							
	Общая физическая подготовка	50	58	58							
	Специальная физическая подготовка	32	52	52							
	Техническая подготовка	74	96	96							
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58	58							
	Участие в спортивных соревнованиях										
	Инструкторская и судейская практика										
Волейбол	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10							
	Интегральная подготовка	26	38	38							
		4,5/234	6/312	6/312	10/520		10/520	12/624	12/624		
	Общая физическая подготовка	70	84	84	94		94	124	124		
	Специальная физическая подготовка	30	40	40	68		68	98	98		
	Техническая подготовка	56	70	70	120		116	172	172		
	Инструкторская и судейская практика				10		10	24	24		
	Участие в соревнованиях				38		46	76	76		
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	30	60	60	120		116	18	18		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	20		20	24	24		
	Интегральная подготовка	40	50	50	50		50	88	88		

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год						Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Вольная борьба		4,5/234	6/312		6/312		10/520				
	Общая физическая подготовка	140	168		168		234				
	Специальная физическая подготовка	46	60		60		86				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	48		48		88				
	Техническая подготовка	14	20		20		52				
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	16		16		30				
	Инструкторская и судейская практика						10				
Бокс	Участие в спортивных соревнованиях						20				
			6/312	6/312		10/520	10/520		16/832		
	Общая физическая подготовка		120	120		116	116		126		
	Специальная физическая подготовка		48	48		100	100		146		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		42	42		80	80		166		
	Техническая подготовка		90	90		190	190		296		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		12	12		16	16		30		
Художественная гимнастика	Инструкторская и судейская практика					6	6		28		
	Участие в спортивных соревнованиях					12	12		40		
		4,5/234			6/312			12/624			
	Общая физическая подготовка	96		124				62			
	Специальная физическая подготовка	42		68				162			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8		10				24			
	Техническая подготовка	68		90				286			
Художественная гимнастика	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		12				50			
	Инструкторская и судейская практика										
	Участие в спортивных соревнованиях	8		8				40			

Этапы подготовки

Учебно-тренировочный (УТ)

ч. в нед./ч. в год

НП

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

ч. в нед./ч. в год

УТ

Разделы подготовки

НП-1

НП-2

НП-3

УТ-1

УТ-2

УТ-3

УТ-4

УТ-5

УТ-6

УТ-7

УТ-8

УТ-9

УТ-10

УТ-11

УТ-12

УТ-13

УТ-14

УТ-15

УТ-16

УТ-17

УТ-18

УТ-19

УТ-20

УТ-21

УТ-22

УТ-23

УТ-24

УТ-25

УТ-26

УТ-27

УТ-28

УТ-29

УТ-30

УТ-31

УТ-32

УТ-33

УТ-34

УТ-35

УТ-36

УТ-37

УТ-38

УТ-39

УТ-40

УТ-41

УТ-42

УТ-43

УТ-44

УТ-45

УТ-46

УТ-47

УТ-48

УТ-49

УТ-50

УТ-51

УТ-52

УТ-53

УТ-54

УТ-55

УТ-56

УТ-57

УТ-58

УТ-59

УТ-60

УТ-61

УТ-62

УТ-63

УТ-64

УТ-65

УТ-66

УТ-67

УТ-68

УТ-69

УТ-70

УТ-71

УТ-72

УТ-73

УТ-74

УТ-75

УТ-76

УТ-77

УТ-78

УТ-79

УТ-80

УТ-81

УТ-82

УТ-83

УТ-84

УТ-85

УТ-86

УТ-87

УТ-88

УТ-89

УТ-90

УТ-91

УТ-92

УТ-93

УТ-94

УТ-95

УТ-96

УТ-97

УТ-98

УТ-99

УТ-100

УТ-101

УТ-102

УТ-103

УТ-104

УТ-105

УТ-106

УТ-107

УТ-108

УТ-109

УТ-110

УТ-111

УТ-112

УТ-113

УТ-114

УТ-115

УТ-116

УТ-117

УТ-118

УТ-119

УТ-120

УТ-121

УТ-122

УТ-123

УТ-124

УТ-125

УТ-126

УТ-127

УТ-128

УТ-129

УТ-130

УТ-131

УТ-132

УТ-133

УТ-134

УТ-135

УТ-136

УТ-137

УТ-138

УТ-139

УТ-140

УТ-141

УТ-142

УТ-143

УТ-144

УТ-145

УТ-146

УТ-147

УТ-148

УТ-149

УТ-150

УТ-151

УТ-152

УТ-153

УТ-154

УТ-155

УТ-156

УТ-157

УТ-158

УТ-159

УТ-160

УТ-161

УТ-162

УТ-163

УТ-164

УТ-165

УТ-166

УТ-167

УТ-168

УТ-169

УТ-170

УТ-171

УТ-172

УТ-173

УТ-174

УТ-175

УТ-176

УТ-177

УТ-178

УТ-179

УТ-180

УТ-181

УТ-182

УТ-183

УТ-184

УТ-185

УТ-186

УТ-187

УТ-188

УТ-189

УТ-190

УТ-191

УТ-192

УТ-193

УТ-194

УТ-195

УТ-196

УТ-197

УТ-198

УТ-199

УТ-200

УТ-201

УТ-202

УТ-203

УТ-204

УТ-205

УТ-206

УТ-207

УТ-208

УТ-209

УТ-210

УТ-211

УТ-212

УТ-213

УТ-214

УТ-215

УТ-216

УТ-217

УТ-218

УТ-219

УТ-220

УТ-221

УТ-222

УТ-223

УТ-224

УТ-225

УТ-226

УТ-227

УТ-228

УТ-229

УТ-230

УТ-231

УТ-232

УТ-233

УТ-234

УТ-235

УТ-236

УТ-237

УТ-238

УТ-239

УТ-240

УТ-241

УТ-242

УТ-243

УТ-244

УТ-245

УТ-246

УТ-247

УТ-248

УТ-249

УТ-250

УТ-251

УТ-252

УТ-253

УТ-254

УТ-255

ПЛАН-ГРАФИК

БАСКЕТБОЛ

ИП-1

НП-2

НП-3

1. Общая физическая подготовка	2	2	2	3	8	6	2	2	3	3	15	10	58
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	8	6	52
3. Техническая подготовка	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	3	6	96
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	4	5	6	6	6	5		2	58
5. Участие в соревнованиях													
6. Инструкторская и судейская практика													
7. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
8. Интегральная подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	26	26	38
Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Мартыненко Н.В.

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе

ВОЛЕЙБОЛ

ИП-2НП-3[illegible]

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебно-тренировочный год

БОКС

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	8	9	7	7	10	9	8	8	9	11	20	14	120
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		3	42
4.	Техническая подготовка	8	8	10	10	8	8	9	9	8	6		6	90
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях													
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	28	312
НП-3														
1.	Общая физическая подготовка	8	9	7	7	10	9	8	8	9	11	20	14	120
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		3	42
4.	Техническая подготовка	8	8	10	10	8	8	9	9	8	6		6	90
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях													
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	28	312
УТ-1														
1.	Общая физическая подготовка	9	5	5	5	8	6	6	4	6	10	34	18	116
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	8	7	10	10	12	8	100
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7		4	80

4. Техническая подготовка	18	18	18	17	16	17	18	18	16	18	16	16	190
5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	1	1	2	1			1	16
6. Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1					6
7. Участие в соревнованиях			2	4			2	4					12
Итого часов:	44	42	42	44	40	41	44	43	44	46	47	520	

УГ-2

1. Общая физическая подготовка	9	5	5	5	8	6	6	4	6	4	10	34	18	116
2. Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	8	7	10	7	10	12	8	100
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7	7		4	80
4. Техническая подготовка	18	18	18	17	16	17	18	18	18	18	16		16	190
5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1		1	16
6. Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1						6
7. Участие в соревнованиях			2	4			2	4						12
Итого часов:	44	42	42	44	40	41	44	43	43	43	44	46	47	520

УГ-4

1. Общая физическая подготовка	8	6	7	7	12	8	5	6	8	13	13	33	13	126
2. Специальная физическая подготовка	14	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12	15	14	146
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	14	166
4. Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	10	26	296
5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	30
6. Инструкторская и судейская практика	1	5	4	3		2	4	4	3	2	2			28
7. Участие в соревнованиях		6	5	5	4	5	5	5	5					40
Итого часов:	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	70	832

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе



Мартыненко Н.В.

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебно-тренировочный год

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-1														
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	9	140
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	6	6	46
3.	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			14
4.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		3	28
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	2				2							2	6
6.	Участие в спортивных соревнованиях													
7.	Инструкторская и судебная практика													
	Итого часов:	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	19	20	234
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	11	13	12	13	14	12	12	12	12	15	26	16	168
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6		3	60
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
4.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4		4	48
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	2	2	2			2	16
6.	Участие в спортивных соревнованиях													
7.	Инструкторская и судебная практика													
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
НП-4														
1.	Общая физическая подготовка	11	13	12	13	14	12	12	12	12	15	26	16	168
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6		3	60
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20

4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
6.	Участие в спортивных соревнованиях												
7.	Инструкторская и судебная практика												
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
УТ -2													
1.	Общая физическая подготовка	20	16	16	16	18	16	16	16	19	22	35	234
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	14	86
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	52
4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	88
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6.	Участие в спортивных соревнованиях		3	3	3	3	3	3	3	2			20
7.	Инструкторская и судебная практика		2	2	2		2	2	2				10
	Итого часов:	42	43	43	43	43	43	43	43	43	42	49	520

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе  Мартыненко Н.В.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

YT-3

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебно-тренировочный год

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	14	15	13	12	14	12	13	16	15	17	20	15	176
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6	80
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1						6
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		4	34
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1	1	1	1		1			1	8
6.	Участие в спортивных соревнованиях			1	2	2	2	1						8
7.	Инструкторско-судейская практика													0
	Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

УТ-1

1.	Общая физическая подготовка	18	17	16	14	14	13	15	16	17	19	26	23	208
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	154
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	88
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	20
6.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1			20
7.	Инструкторско-судейская практика		1	1	2	1	2	2	1					10
	Итого часов:	44	44	44	44	42	43	44	44	44	43	42	42	520

УТ-2

1.	Общая физическая подготовка	18	17	16	14	14	13	15	16	17	19	26	23	208
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	154
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебно-тренировочный год

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-1														
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	8	7	8,5	8,5	9,5	9,5	9,5	7	92
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	88
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2				2	18
4.	Техническая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	3,5	2	2	2	2	2	2	32
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1									1	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях													0
7.	Инструкторско-судейская практика													0
	Итого часов:	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234
УТ-2														
1.	Общая физическая подготовка	8	10	12	15	18	16	16	12	10	10	18	17	162
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	16	14	108
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4		2	40
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	110
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	2	1				2	3	2		1	18
6.	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	2					2	4	3			18
7.	Инструкторско-судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2			12
	Итого часов:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
УТ-3														
1.	Общая физическая подготовка	8	10	12	15	18	16	16	12	10	10	18	17	162
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	16	14	108
3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4		2	40

Месячный план учебно-тренировочных занятий на 2026-2027 учебно-тренировочный год

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Лыжные гонки

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3				30
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.	Технико- тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1								5
5.	Контрольные и переводные испытания									1				1
Итого часов:		9	9	8	8	8	7	7	8	8	0	0	0	72

Баскетбол

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26
3.	Тактическая, теоретичесая, психологическая подготовка	1	1	1		1			1					4
4.	Техническая подготовка				1		1	1	1					5
5.	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
Итого часов:		8	8	8	8	7	8	8	9	8	0	0	0	72

Бокс

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	4	3	4	4	3	5				32
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.	Теоретичесая, психологическая подготовка	1	1	1		1			1					5
4.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
5.	Контрольные и рпереводные испытания									1				1
Итого часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Художественная гимнастика

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	1	2	2	2	1	2	1	2				15
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	2	2	1	2	2				15
3.	Тактическая, теоретичесая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0				8
4.	Техническая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2				17
5.	Хореография	1	2	2	2	2	2	2	2	1				16
6.	Контрольные, спортивные и переводные испытания									1				1
Итого часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	72

Легкая атлетика

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Вс- часов
1.	Общая физическая подготовка	4	3	3	4	4	3	4	4	4				33
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2				16
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1		1							5
5	Контрольные и промежуточные испытания									1				1
Итого часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	9	0	0	0	73

Заместитель директора по учебно - воспитательной работе  Мартыненко Н.В.