

Приложение 1  
к образовательной программе  
МБОУ ДО ДЮСШ  
на 2024-2025 учебный год,  
утвержденной приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 02.09.2024 № 66/4-од

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Мичуринска Тамбовской области  
на 2024-2025 учебный год

г. Мичуринск, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Мичуринска Тамбовской области (далее – ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в ДЮСШ, Уставом ДЮСШ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

I. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: «Баскетбол», «Дзюдо», «Кикбоксинг», «Легкая атлетика», «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» (адаптированная), «Плавание», «Учимся плавать», «Спортивная гимнастика», «Шахматы».

II. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Бокс», «Волейбол», «Дзюдо», «Киокусинкай», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Настольный теннис», «Спортивная гимнастика», «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», «Танцевальный спорт», «Тяжелая атлетика», «Фехтование», «Футбол».

## I. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

### Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным общеразвивающим программам

№ п/п	Название программы	Срок реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
1	«Баскетбол»	1	14-17	12-18
2	«Дзюдо»	2	15-18	5-10
3	«Кикбоксинг»	3	12-18	10-15
4	«Легкая атлетика»	1	9-17	15-20
5	«Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» (адаптированная)	1	8-18	8-15
6	«Плавание»	1	10-17	15-20
7	«Учимся плавать»	1	7-9	15-20
8	«Спортивная гимнастика»	1	5-7	12-18
9	«Шахматы»	3	8-14	12-15

### Объем дополнительных общеразвивающих программ

№ п/п	Название программы	Количество недель	Количество часов в год	Количество часов за весь период
1	«Баскетбол»	46	460	460
2	«Дзюдо»	46	460	460
3	«Кикбоксинг»	46	276	828
4	«Легкая атлетика»	46	276	276
5	«Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» (адаптированная)	46	276	276
6	«Плавание»	46	276	276
7	«Учимся плавать»	46	184	184
8	«Спортивная гимнастика»	46	184	184
9	«Шахматы»	46	276	828

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год	
	Водное занятие.	1	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта.	40	
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	178	
3.	Техническая подготовка.	104	
4.	Тактическая и психологическая подготовка.	84	
5.	Другие виды спорта и подвижные игры.	42	
6.	Итоговая аттестация.	10	
	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	460	

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Дзюдо»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год	2 год
	Водное занятие.	2	2
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта.	34	54
2.	Общая физическая подготовка.	130	84
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	80	82
4.	Дзюдо.	58	80
5.	Различные виды спорта и подвижные игры.	40	60
6.	Специальные навыки.	60	80
7.	Участие в соревнованиях.	33	35
8.	Промежуточная аттестация/Итоговая аттестация.	2	2
	Итоговое занятие.	1	1
	Итого:	460	460

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Кикбоксинг»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
	Водное занятие.	2	2	2
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта.	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка.	90	60	60
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	42	42	42
4.	Кикбоксинг.	30	60	60
5.	Различные виды спорта и подвижные игры.	40	40	40
6.	Специальные навыки.	40	40	40
7.	Участие в соревнованиях.	6	6	6
	Итоговое занятие.	2	2	2
	Итого:	276	276	276

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Легкая атлетика»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап
		1 год
	Водное занятие.	2
1.	Обязательные предметные области.	162
2.	Вариативные предметные области.	110
	Итоговое занятие.	2
	Итого:	276

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»  
(адаптированная)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап
		1 год
	Водное занятие.	2
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта.	14
2.	Общая физическая подготовка.	88
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	60
4.	Вид спорта.	28
5.	Различные виды спорта и подвижные игры.	40
6.	Специальные навыки.	42
	Итоговое занятие.	2
	Итого:	276

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Плавание»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап
		1 год
	Водное занятие.	2
1.	Физическая подготовка на суше и в воде.	24
2.	Кроль на груди.	90
3.	Кроль на спине.	42
4.	Баттерфляй (дельфин).	30
5.	Брасс.	56
6.	Контрольные испытания.	4
7.	Плавание в полной координации.	20
8.	Участие в соревнованиях.	6
	Итоговое занятие.	2
	Итого:	276

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Учимся плавать»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год		
	Водное занятие.	2		
1.	Общефизическая подготовка.	96		
2.	Специальная физическая подготовка.	52		
3.	Техническая подготовка.	28		
4.	Участие в соревнованиях.	2		
	Итоговое занятие.	2		
	Итого:	184		

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год		
	Водное занятие.	2		
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта.	20		
2.	Общая физическая подготовка.	80		
3.	Специальная физическая подготовка.	48		
4.	Техническая и тактическая подготовка.	86		
5.	Развитие творческого мышления.	38		
6.	Итоговая аттестация.	2		
	Итоговое занятие.	2		
	Итого:	276		

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной  
общеразвивающей программе «Шахматы»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка.	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка.	60	60	60
3.	Шахматы.	90	90	90
4.	Развитие творческого мышления.	72	72	72
5.	Медицинский контроль.	8	8	8
6.	Педагогический контроль.	18	18	18
	Вступительное, итоговое занятие.	4	4	4
	Итого:	276	276	276

## II. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта

Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях ДЮСШ, 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта**

№ п/п	Вид спорта	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
1.	Баскетбол	Этап начальной подготовки	3	8	15-30
		Учебно-тренировочный этап	5	11	12-24
2.	Бокс	Этап начальной подготовки	3	9	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	12	8-16
3.	Волейбол	Этап начальной подготовки	3	8	14-28
		Учебно-тренировочный этап	5	11	12-24
4.	Дзюдо	Этап начальной подготовки	3	7	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	11	6-12
5.	Киокусинкай	Этап начальной подготовки	3	ката – 8 весовая категория - 10	12-24
		Учебно-тренировочный этап	5	ката – 10 весовая категория - 11	10-20
6.	Легкая атлетика	Этап начальной подготовки	3	9	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	12	8-16
7.	Лыжные гонки	Этап начальной подготовки	3	9	12-24
		Учебно-тренировочный этап	5	12	10-20
8.	Настольный теннис	Этап начальной подготовки	2	7	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	8	8-16

9.	Спортивная гимнастика	Этап начальной подготовки	2	7 (м) 6 (д)	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	9 (м) 7 (д)	5-10
10.	Спорт ЛИН	Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года – 8-16 свыше года – 6-12
		Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	11	до года – 5-10 II и III год – 4-8 свыше III лет – 3-6
11.	Танцевальный спорт	Этап начальной подготовки	3	6	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	9	8-16
12.	Тяжелая атлетика	Этап начальной подготовки	3	9	8-16
		Учебно-тренировочный этап	5	12	6-12
13.	Фехтование	Этап начальной подготовки	3	8	10-20
		Учебно-тренировочный этап	5	11	4-8
14.	Футбол	Этап начальной подготовки	3	7	14-28
		Учебно-тренировочный этап	5	10	12-24

### Объем дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
			НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Баскетбол	Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	12
		Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624
2.	Бокс	Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	16	16
		Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	832	832
3.	Волейбол	Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	12
		Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624
4.	Дзюдо	Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	16	16
		Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	832	832
5.	Киокусинкай	Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	12

		Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624
6.	Легкая атлетика	Количество часов в неделю	4,5	6	6	9	9	9	12	12
		Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	468	624	624
7.	Лыжные гонки	Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	16	16
		Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	832	832
8.	Настольный теннис	Количество часов в неделю	4,5	6		12	12	12	16	16
		Общее количество часов в год	234	312		624	624	624	832	832
9.	Спортивная гимнастика	Количество часов в неделю	4,5	6		10	10	10	14	14
		Общее количество часов в год	234	312		520	520	520	728	728
10.	Спорт ЛИН	Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	10	14	14
		Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	520	728	728
11.	Танцевальный спорт	Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	10	10
		Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	520	520
12.	Тяжелая атлетика	Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	15	15
		Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	780	780
13.	Фехтование	Количество часов в неделю	4,5	6	6	9	9	9	12	12
		Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	468	624	624
14.	Футбол	Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	12	12
		Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624

**Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Срок проведения аттестации: апрель-май.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень проводится не реже одного раза в год.

Итоговая аттестация проводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в конце второго полугодия последнего года обучения.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

- соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение не менее 75% объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в п.2.3 Положения о порядке перевода, отчисления обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ДЮСШ может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ДЮСШ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	46	53	62	72
2.	Специальная физическая подготовка	30	47	55	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	27	42
4.	Техническая подготовка	60	70	84	106
5.	Тактическая подготовка	27	40	52	98
6.	Теоретическая подготовка	28	46	50	72
7.	Психологическая подготовка	29	30	32	55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	9	9	11
9.	Инструкторская практика	-	-	12	20
10.	Судейская практика	-	-	11	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	10	20
12.	Восстановительные мероприятия	5	9	12	18
Общее количество часов в год		234	312	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	100	115	110	125
2.	Специальная физическая подготовка	32	53	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	33
4.	Техническая подготовка	70	100	187	275
5.	Тактическая подготовка	15	22	50	131
6.	Теоретическая подготовка	10	13	33	60
7.	Психологическая подготовка	1	3	3	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6
9.	Инструкторская практика			4	10
10.	Судейская практика			6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	10
Общее количество часов в год		234	312	520	832

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	12		
1.	Общая физическая подготовка	70	85	113	131
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	54	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31
4.	Техническая подготовка	53	75	100	150
5.	Тактическая подготовка	21	35	50	96
6.	Интегральная подготовка	40	50	67	75
7.	Теоретическая подготовка	9	13	15	20
8.	Психологическая подготовка	7	8	10	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3
11.	Судейская практика	-	-	-	3
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	4
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4
Общее количество часов в год		234	312	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	6		
1.	Общая физическая подготовка	132	150	120	150
2.	Специальная физическая подготовка	10	15	95	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	65
4.	Техническая подготовка	75	118	208	332
5.	Тактическая подготовка	4	6	15	26
6.	Теоретическая подготовка	4	6	15	20
7.	Психологическая подготовка	4	6	15	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	5	10
9.	Инструкторская практика	-	-	3	15
10.	Судейская практика	-	-	2	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	3	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	3	8
Общее количество часов в год		234	312	520	832

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12	10		
1.	Общая физическая подготовка	82	114	118	151
2.	Специальная физическая подготовка	56	74	101	155
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	20	43
4.	Техническая подготовка	81	99	132	195
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	23
6.	Теоретическая подготовка	2	2	9	14
7.	Психологическая подготовка	2	2	7	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	4
9.	Инструкторская практика	-	2	3	4
10.	Судейская практика	-	3	3	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	5	6
12.	Восстановительные мероприятия	3	2	3	7
Общее количество часов в год		234	312	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	176	225	150	125
2.	Специальная физическая подготовка	176	225	108	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях		6	19	37
4.	Техническая подготовка	35	50	112	162
5.	Тактическая подготовка	12	15	30	40
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	15
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	6
9.	Инструкторская практика			8	18
10.	Судейская практика			10	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	7
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	11	18
Общее количество часов в год		234	312	468	624

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	143	181	212	282
2.	Специальная физическая подготовка	42	80	156	254
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	16	91
4.	Техническая подготовка	35	34	95	100
5.	Тактическая подготовка				
6.	Теоретическая подготовка	5	6	16	42
7.	Психологическая подготовка				
8.	Интегральная подготовка	1	2	8	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	5
10.	Инструкторская практика	-	-	5	33
11.	Судейская практика	-	-		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	8	10
13.	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год		234	312	520	832

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	8		
1.	Общая физическая подготовка	62	82	125	167
2.	Специальная физическая подготовка	41	55	125	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	55	80
4.	Техническая подготовка	72	96	162	180
5.	Тактическая подготовка	20	23	93	165
6.	Теоретическая подготовка	20	20	30	30
7.	Психологическая подготовка	6	6	6	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	7	8
9.	Инструкторская практика	-	2	3	5
10.	Судейская практика	-	-	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4
Общее количество часов в год		234	312	624	832

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	5		
1.	Общая физическая подготовка	70	62	67	50
2.	Специальная физическая подготовка	42	87	153	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	16	58
4.	Техническая подготовка	112	147	258	342
5.	Тактическая подготовка	1	2	4	10
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	10
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8
10.	Судейская практика	-	-	3	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	6
Общее количество часов в год		234	312	520	728

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
				До года	Второй и третий год	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	8	10		14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3		3
		Наполняемость групп (человек)				
8	6	5	4	3		
1.	Общая физическая подготовка	138	246	260	364	
2.	Специальная физическая подготовка	35	62	109	153	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	22	
4.	Техническая подготовка	30	54	94	131	
5.	Тактическая подготовка	7	13	6	7	
6.	Теоретическая подготовка	5	8	10	15	
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	15	
8.	Интегральная подготовка	9	17	5	7	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	3	
10.	Инструкторская практика	-	-	-	-	
11.	Судейская практика	-	-	-	-	
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	8	
Общее количество часов в год		234	416	520	728	

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	90	107	110	100
2.	Специальная физическая подготовка	48	76	80	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	20	36
4.	Техническая подготовка	78	106	170	203
5.	Тактическая подготовка	1	2	10	31
6.	Теоретическая подготовка	6	7	8	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	10
9.	Инструкторская практика	-	-	1	3
10.	Судейская практика	-	-	1	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	3	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	5
Общее количество часов в год		234	312	416	520

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	136	176	138	120
2.	Специальная физическая подготовка	64	84	88	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	28	56
4.	Техническая подготовка	24	32	196	258
5.	Тактическая подготовка	2	3	17	44
6.	Теоретическая подготовка	2	3	17	40
7.	Психологическая подготовка	2	4	18	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	10
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8
10.	Судейская практика	-	-	3	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	8
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	5	14
Общее количество часов в год		234	312	520	780

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	4		
1.	Общая физическая подготовка	46	50	69	72
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	36	39
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	9	27
4.	Техническая подготовка	70	98	150	195
5.	Тактическая подготовка	60	90	150	195
6.	Теоретическая подготовка	12	8	12	18
7.	Психологическая подготовка	8	8	12	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	9
9.	Инструкторская практика	-	4	6	18
10.	Судейская практика	-	4	6	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	9
Общее количество часов в год		234	312	468	624

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	12		
1.	Общая физическая подготовка	37	47	78	95
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	43
4.	Техническая подготовка	100	140	193	230
5.	Тактическая подготовка	2	2	22	24
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	13
7.	Интегральная подготовка	82	110	115	138
8.	Психологическая подготовка	1	1	5	7
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	4
10.	Инструкторская практика	-	-	5	6
11.	Судейская практика	-	-	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	7
13.	Восстановительные мероприятия	3	3	7	7
Общее количество часов в год		234	312	520	624

**Учебный план**  
**МБОУ ДО ДЮСШ г. Мичуринска Тамбовской области**  
**на 2024-2025 учебный год**

Дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта		Уровни подготовки (этапы)										Итого	
		Спортивно-оздоровительный			Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					
		4 ч	6 ч	10 ч	1 г	2 г	3 г	1 г	2 г	3 г	4 г		5 г
Баскетбол	кол-во групп			1	0	2	0	2	3	0	1	0	<b>9</b>
	ч/неделю			10	4,5	6	6	8	8	8	12	12	<b>64,5</b>
	всего часов			10	0	12	0	16	24	0	12	0	<b>74</b>
Бокс	кол-во групп				2	1	0	1	1	2	1	0	<b>8</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	10	10	10	16	16	<b>78,5</b>
	всего часов				9	6	0	10	10	20	16	0	<b>71</b>
Волейбол	кол-во групп				2	3	0	4	0	2	4	0	<b>15</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	10	10	10	12	12	<b>70,5</b>
	всего часов				9	18	0	40	0	20	48	0	<b>135</b>
Дзюдо	кол-во групп			1	1	1	4	3	3	1	0	0	<b>14</b>
	ч/неделю			10	4,5	6	6	10	10	10	16	16	<b>78,5</b>
	всего часов			10	4,5	6	24	30	30	10	0	0	<b>114,5</b>
Кикбоксинг	кол-во групп		1										<b>1</b>
	ч/неделю		6										<b>6</b>
	всего часов		6										<b>6</b>
Киокусинкай	кол-во групп				0	1	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	8	8	8	12	12	<b>64,5</b>
	всего часов				0	6	0	0	8	0	0	0	<b>14</b>
Легкая атлетика	кол-во групп		4		2	1	0	1	0	0	1	0	<b>5</b>
	ч/неделю		6		4,5	6	6	9	9	9	12	12	<b>73,5</b>
	всего часов		24		9	6	0	9	0	0	12	0	<b>60</b>
Лыжные гонки	кол-во групп				0	1	1	1	0	0	0	0	<b>3</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	10	10	10	16	16	<b>78,5</b>
	всего часов				0	6	6	10	0	0	0	0	<b>22</b>
Настольный теннис	кол-во групп				0	3		2	3	1	0	0	<b>9</b>
	ч/неделю				4,5	6		12	12	12	16	16	<b>78,5</b>
	всего часов				0	18		24	36	12	0	0	<b>90</b>
Плавание	кол-во групп	5	2										<b>7</b>
	ч/неделю	4	6										<b>10</b>
	всего часов	20	12										<b>32</b>
Спортивная гимнастика	кол-во групп	2			1	5		4	3	0	1	3	<b>17</b>
	ч/неделю	6			4,5	6		10	10	10	14	14	<b>74,5</b>
	всего часов	12			4,5	30		40	30	0	14	42	<b>172,5</b>
Спорт ЛИН	кол-во групп				1	1	0	0	0	0	0	0	<b>2</b>
	ч/неделю				4,5	8	8	10	10	10	14	14	<b>78,5</b>
	всего часов				4,5	8	0	0	0	0	0	0	<b>12,5</b>
Танцевальный спорт	кол-во групп				1	0	2	0	1	1	0	0	<b>5</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	8	8	8	10	10	<b>60,5</b>
	всего часов				4,5	6	6	8	8	8	10	10	<b>60,5</b>
Тяжелая атлетика	кол-во групп				0	1	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	10	10	10	15	15	<b>76,5</b>
	всего часов				0	6	0	0	10	0	15	0	<b>31</b>
Фехтование	кол-во групп				1	1	0	0	2	0	0	1	<b>5</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	9	9	9	12	12	<b>67,5</b>
	всего часов				4,5	6	0	0	18	0	0	12	<b>40,5</b>
Футбол	кол-во групп				1	1	1	2	1	1	1	0	<b>8</b>
	ч/неделю				4,5	6	6	10	10	10	12	12	<b>70,5</b>
	всего часов				4,5	6	6	20	10	10	12	0	<b>68,5</b>
Шахматы	кол-во групп		2										<b>2</b>
	ч/неделю		6										<b>6</b>
	всего часов		12										<b>12</b>
<b>Итого</b>	<b>кол-во групп</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>121</b>
	<b>всего часов</b>	<b>32</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	<b>134</b>	<b>48</b>	<b>199</b>	<b>184</b>	<b>80</b>	<b>129</b>	<b>54</b>	<b>988</b>