Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
Пр. № 47 «30» августа 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «баскетбол» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП - 2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-20	15-20	15-20	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
1	Общая физическая подготовка	47	57	57	72	72	72	76	76
2	Специальная физическая подготовка	32	50	50	80	80	80	94	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	23	23	23	39	39
4	Техническая подготовка	70	87	87	115	115	115	116	116
5	Тактическая подготовка	24	31	31	52	52	52	85	85
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	16	16	16	16	16
7	Психологическая подготовка	3	5	5	10	10	10	13	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	3	3	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	3	3
10	Судейская практика	-	-	-	2	2	2	3	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3
12	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	4	4
13	Интегральная подготовка	20	31	31	78	78	78	96	96
14	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	72	72
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	624	624

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утверждено»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» августа 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «плавание» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП - 2	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	12	12	16	16
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-16	15-16	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
1	Общая физическая подготовка	116	143	253	253	253	236	236
2	Специальная физическая подготовка	42	69	150	150	150	221	221
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	11	11	11	74	74
4	Техническая подготовка	34	44	98	98	98	132	132
5	Тактическая подготовка	4	5	10	10	10	28	28
6	Теоретическая подготовка	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	3	3	3	5	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	3	3	3	8	8
10	Судейская практика	-	-	2	2	2	7	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2
12	Восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	10	10
13	Самостоятельная работа	27	36	72	72	72	96	96
Общее количество часов в год		234	312	624	624	624	832	832

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» августа 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «футбол» на 2023-2024 уч.г.

	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП - 2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-20	14-20	14-20	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16
1	Общая физическая подготовка	27	38	38	75	75	75	83	83
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	40	40	40	44	44
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	37	37	37	44	44
4	Техническая подготовка	96	119	119	161	161	161	193	193
5	Тактическая подготовка	1	3	3	18	18	18	25	25
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	4	4	4	4	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	7	7
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3
12	Восстановительные мероприятия	5	8	8	8	8	8	11	11
13	Интегральная подготовка	66	94	94	92	92	92	121	121
14	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	72	72
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	624	624

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утверждён»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» _____ 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «тяжелая атлетика» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП - 2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	10	15	15
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16	8-16	8-16	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка	110	159	159	213	213	213	255	255
2	Специальная физическая подготовка	52	75	75	148	148	148	269	269
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	5	18	18	18	55	55
4	Техническая подготовка	32	22	22	41	41	41	55	55
5	Тактическая подготовка	3	5	5	9	9	9	9	9
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	3	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	2	2	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	8	8
10	Судейская практика	-	-	-	2	2	2	6	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	3
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	10	10	10	14	14
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	90	90
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	780	780

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
Пр. № [illegible] «30» [illegible] 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «лёгкая атлетика» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП – 1,2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-14	8-14	8-12	8-12	8-12
1	Общая физическая подготовка	102	127	127	148	148	148	110	110
2	Специальная физическая подготовка	52	72	72	107	107	107	149	149
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6	18	18	18	33	33
4	Техническая подготовка	31	45	45	110	110	110	144	144
5	Тактическая подготовка	10	15	15	28	28	28	40	40
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	3	5	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	10	17	17
10	Судейская практика	-	-	-	8	8	8	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	14	14	14	24	24
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	72	72	72
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	624	624	624

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим совстом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» августа 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «лыжные гонки» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП – 1,2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	10	16	16
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12-14	12-14	12-14	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	125	160	160	186	186	186	265	265
2	Специальная физическая подготовка	36	65	65	138	138	138	236	236
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	12	12	12	74	74
4	Техническая подготовка	31	32	32	82	82	82	88	88
5	Тактическая подготовка	2	3	3	12	12	12	22	22
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	3	3	3	5	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	3	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	4	8	8
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	7	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	3	3	3	3
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	14	14
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	96	96
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	832	832

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

4Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» _____2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «спортивная акробатика» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП - 2	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка	73	75	51	51	51	61	61
2	Специальная физическая подготовка	35	45	110	110	110	132	132
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	23	23	23	27	27
4	Техническая подготовка	87	138	229	229	229	272	272
5	Тактическая подготовка	1	2	12	12	12	18	18
6	Теоретическая подготовка	3	3	10	10	10	10	10
17	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	4	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2
9	Инструкторская практика	-	-	7	7	7	9	9
10	Судейская практика	-	-	7	7	7	8	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2
12	Восстановительные мероприятия	1	2	5	5	5	7	7
13	Самостоятельная работа	27	36	60	60	60	72	72
Общее количество часов в год		234	312	520	520	520	624	624

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «30» августа 2023 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
_____М.А. Тригубенко
«30» августа 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «прыжки на батуте» на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП -1	НП – 1,2	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		8-16	8-16	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
1	Общая физическая подготовка	69	95	102	102	102	102	102
2	Специальная физическая подготовка	61	82	117	117	117	110	110
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	23	23	23	38	38
4	Техническая подготовка	58	72	138	138	138	209	209
5	Тактическая подготовка	7	8	20	20	20	22	22
6	Теоретическая подготовка	3	3	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	4	5	5	5	6	6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2
9	Инструкторская практика	1	2	18	18	18	22	22
10	Судейская практика	1	1	18	18	18	22	22
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2
12	Восстановительные мероприятия	1	2	5	5	5	7	7
13	Самостоятельная работа	27	36	60	60	60	72	72
Общее количество часов в год		234	312	520	520	520	624	624

*Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.