

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА:

БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА, ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ФУТБОЛ

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 1-1 от «28» 08 2024 г.

Директор М.А.Тригубенко



Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «29» августа 2024 г.

директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «волейбол» на 2024-2025 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	10	12	12			
Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
				2	2	2	3	3	3	3	3	3			
				Наполняемость групп (человек)											
				14-20	14-20	14-20	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15		
1	Общая физическая подготовка	65	77	77	95	95	95	95	95	95	95	95			
2	Специальная физическая подготовка	27	35	35	69	69	69	69	88	88	88	88			
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	23	23	23	23	28	28	28	28			
4	Техническая подготовка	47	65	65	120	120	120	120	149	149	149	149			
5	Тактическая подготовка	20	35	35	70	70	70	70	88	88	88	88			
6	Теоретическая подготовка	4	8	8	10	10	10	10	13	13	13	13			
7	Психологическая подготовка	1	2	2	7	7	7	7	7	7	7	7			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
9	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2			
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	3	4	4	4	4			
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2			
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	3	3	3	9	9	9	9			
13	Интегральная подготовка	37	47	47	55	55	55	55	65	65	65	65			
14	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	60	72	72	72	72			
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	520	624	624	624	624			

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «29» августа 2024 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «Плавание» на 2024-2025 уч.г.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
				Недельная нагрузка в часах							
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		Наполняемость групп (человек)									
		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		15-16	15-16	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14	
1	Общая физическая подготовка	116	143	253	253	253	236	236	236	236	
2	Специальная физическая подготовка	42	69	150	150	150	221	221	221	221	
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	11	11	11	74	74	74	74	
4	Техническая подготовка	34	44	98	98	98	132	132	132	132	
5	Тактическая подготовка	4	5	10	10	10	28	28	28	28	
6	Теоретическая подготовка	3	3	10	10	10	10	10	10	10	
7	Психологическая подготовка	1	1	3	3	3	5	5	5	5	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
9	Инструкторская практика	-	-	3	3	3	8	8	8	8	
10	Судейская практика	-	-	2	2	2	7	7	7	7	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
12	Восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	10	10	10	10	
13	Самостоятельная работа	27	36	72	72	72	96	96	96	96	
Общее количество часов в год		234	312	624	624	624	832	832	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 «29» августа 2024 г.

директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «тяжелая атлетика» на 2024-2025 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		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
Наполняемость групп (человек)											
		8-16	8-16	8-16	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка	110	159	159	213	213	213	255	255	255	255
2	Специальная физическая подготовка	52	75	75	148	148	148	269	269	269	269
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	5	18	18	18	55	55	55	55
4	Техническая подготовка	32	22	22	41	41	41	55	55	55	55
5	Тактическая подготовка	3	5	5	9	9	9	9	9	9	9
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	8	8	8	8
10	Судейская практика	-	-	-	2	2	2	6	6	6	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	10	10	10	14	14	14	14
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	90	90	90	90
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	780	780	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 «28» августа 2024 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «Лыжные гонки» на 2024-2025 уч.г.

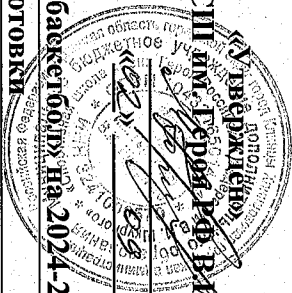
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		НП -1	НП – 1,2	НП - 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	10	10	10	16	16		
Максимальна продолжительность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

Принят педагогическим советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «28» августа 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план

директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.



по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «баскетбол» на 2024-2025 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	10	12	12	
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)									
		15-20	15-20	15-20	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	
1	Общая физическая подготовка	47	57	57	72	72	72	76	76	76	
2	Специальная физическая подготовка	32	50	50	80	80	80	94	94	94	
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	23	23	23	39	39	39	
4	Техническая подготовка	70	87	87	115	115	115	116	116	116	
5	Тактическая подготовка	24	31	31	52	52	52	85	85	85	
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	16	16	16	16	16	16	
7	Психологическая подготовка	3	5	5	10	10	10	13	13	13	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
9	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	3	3	3	
10	Судейская практика	-	-	-	2	2	2	3	3	3	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
13	Интегральная подготовка	20	31	31	78	78	78	96	96	96	
14	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	72	72	72	
Общее количество часов в год		234	312	312	520	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 советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «22» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план

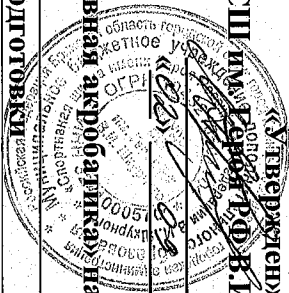
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «Легкая атлетика» на 2024-2025 уч.г.

№ 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	10	12	12	
Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
Наполняемость групп (человек)											
		10-20	10-20	10-20	8-14	8-14	8-12	8-12	8-12	8-12	
1	Общая физическая подготовка	102	127	127	148	148	148	148	110	110	
2	Специальная физическая подготовка	52	72	72	107	107	107	107	149	149	
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6	18	18	18	18	33	33	
4	Техническая подготовка	31	45	45	110	110	110	110	144	144	
5	Тактическая подготовка	10	15	15	28	28	28	28	40	40	
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10	10	
7	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	5	5	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	10	10	17	17	
10	Судейская практика	-	-	-	8	8	8	8	16	16	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	14	14	14	14	24	24	
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	72	72	72	72	
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	624	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 советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «28» августа 2024 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «спортивная акробатика» на 2024-2025 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	10	12	12	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	
1	Общая физическая подготовка	73	75	75	51	51	51	61	61	61	
2	Специальная физическая подготовка	35	45	45	110	110	110	132	132	132	
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	23	23	23	27	27	27	
4	Техническая подготовка	87	138	138	229	229	229	272	272	272	
5	Тактическая подготовка	1	2	2	12	12	12	18	18	18	
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10	10	
17	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	4	4	4	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	Инструкторская практика	-	-	-	7	7	7	9	9	9	
10	Судейская практика	-	-	-	7	7	7	8	8	8	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	5	5	5	7	7	7	
13	Самостоятельная работа	27	36	36	60	60	60	72	72	72	
Общее количество часов в год		234	312	312	520	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 советом
МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
Протокол № 1 «28» августа 2024 г.

«Утвержден»
директор МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного
М.А. Тригубенко
2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «прыжки на батуте» на 2024-2025 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.

Годовой учебно-тренировочный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «Футбол» на 2024-2025 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		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2	2	2	3	3	3	3	3		
Наполняемость групп (человек)										
1	Общая физическая подготовка	14-20	14-20	14-20	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16
2	Специальная физическая подготовка	27	38	38	75	75	75	83	83	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	40	40	44	44	-
4	Техническая подготовка	3	4	4	37	37	37	44	44	44
5	Тактическая подготовка	96	119	119	161	161	161	193	193	193
6	Теоретическая подготовка	1	3	3	18	18	18	25	25	25
7	Психологическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	10	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	4	4	4	4	4	4
9	Инструкторская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Судейская практика	-	-	-	6	6	6	7	7	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	3	3	3	4	4	4
12	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	3
13	Интегральная подготовка	5	8	8	8	8	8	11	11	11
14	Самостоятельная работа	66	94	94	92	92	92	121	121	121
Общее количество часов в год	27	36	36	60	60	60	72	72	72	72
	234	312	312	520	520	520	624	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.