

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ ДО СШ «Энергия»)

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
От «26» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШ «Энергия»
от 28.12.2023 г. № 01-09-189
Директор _____ (Михеев И.А.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО СШ «Энергия»
на 2023-2024 учебный год

г. Среднеуральск,
2023

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее - спортивная школа) является документом, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября

и нравственном совершенствовании;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года.

В 2023-2024 учебном году в спортивной школе реализуется:

6 дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по боксу, велосипедному спорту, волейболу, настольному теннису, футболу и хоккею с мячом

11 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: бокс, велосипедный спорт, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, флорбол, футбол, хоккей с мячом, художественная гимнастика.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Возраст зачисления	Продолжительность	Кол-во часов в неделю
1.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Бокс	базовый	6	3 года	2-4,5
2.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Велосипедный спорт	базовый	6	2 года	3-4
3.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Волейбол	базовый	6	2 года	2-4,5
4.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Настольный теннис	базовый	5	2 года	2-3
5.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Футбол	базовый	5	2 года	3-4,5
6.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Хоккей с мячом	базовый	5	2 года	3-4,5

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максимальное кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Количество часов самостоятельной работы
3	138	2	92	12
		3	138	18
		4	184	24
		4,5	207	27

Учебный план

Наименование разделов	Количество часов					
	2 часа	3 часа	4 часа	4,5 часа	5 часов	6 часов
Теоретическая подготовка	37	55	72	88	92	106
Общая физическая подготовка	32	48	62	65	72	90
Специальная физическая подготовка	13	22	28	30	36	44
Технико-тактическая подготовка	10	14	22	24	30	36
Самостоятельная работа	12	17	24	27	30	36
Общее количество часов в год	104	156	208	234	260	312

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Бокс	НП, УТЭ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Велосипедный спорт	НП, УТЭ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол	НП, УТЭ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо	НП, УТЭ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Лыжные гонки	НП, УТЭ
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис	НП, УТЭ
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг	НП, УТЭ
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Флорбол	НП, УТЭ
9.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТЭ
10.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТЭ
11.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Хоккей с мячом	НП, УТЭ
12.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика	НП, УТЭ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные практические (тренировочные) и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки,
количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по видам спорта
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «Бокс»			
Этап начальной подготовки	от 2 до 3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 2 до 5	12	8-16
Для спортивной дисциплины «Велосипедный спорт»			
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-12
Для спортивной дисциплины «Волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 3 до 5	11	12-24
Для спортивной дисциплины «Дзюдо»			
Этап начальной подготовки	от 3 до 4	7	10-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 3 до 5	11	6-12
Для спортивной дисциплины «Лыжные гонки»			
Этап начальной подготовки	3	9	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20
Для спортивной дисциплины «Настольный теннис»			
Этап начальной подготовки	от 1 до 2	7	10-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-14
Для спортивной дисциплины «Пауэрлифтинг»			
Этап начальной подготовки	от 2 до 3	10	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 4 до 5	12	6-12
Для спортивной дисциплины «Флорбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20

Для спортивной дисциплины «Футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	14-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 4 до 5	10	12-24
Для спортивной дисциплины «Флорбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Для спортивной дисциплины «Хоккей с мячом»			
Этап начальной подготовки	3	7	14-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Для спортивной дисциплины «Художественная гимнастика»			
Этап начальной подготовки	от 2 до 3	6	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	от 4 до 5	8	5-10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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
Для спортивной дисциплины «Бокс»				
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312-416	520-728	832-936
Для спортивной дисциплины «Велосипедный спорт»				
Количество часов в неделю	6	7-12	15-21	24
Общее количество часов в год	312	364-624	780-1092	1248
Для спортивной дисциплины «Волейбол»				
Количество часов в неделю	4,5	6-7	10-12	14
Общее количество часов в год	234	312-364	520-624	728
Для спортивной дисциплины «Дзюдо»				
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312-416	520-728	832-936

Для спортивной дисциплины «Лыжные гонки»				
Количество часов в неделю	4,5	6-7	10-16	17-18
Общее количество часов в год	234	312-364	520-832	884-936
Для спортивной дисциплины «Настольный теннис»				
Количество часов в неделю	4,5	6	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312	624-728	832-836
Для спортивной дисциплины «Пауэрлифтинг»				
Количество часов в неделю	4,5	6-7	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312-364	520-728	832-936
Для спортивной дисциплины «Футбол»				
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12	14-16
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624	728-832
Для спортивной дисциплины «Хоккей с мячом»				
Количество часов в неделю	4,5	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234	312-416	624-728	728-936
Для спортивной дисциплины «Художественная гимнастика»				
Количество часов в неделю	4,5	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312-416	624-728	832-936

**Годовой учебно-тренировочный план
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	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	8-16		
		1.	Общая физическая подготовка	98	120-158
2.	Специальная физическая подготовка	33	47-64	93-130	150-169
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-29	34-37
4.	Техническая подготовка	68	99-133	182-254	300-337
5.	Тактическая подготовка	10	14-20	34-50	80-90
6.	Теоретическая подготовка	10	13-17	22-27	30-35
7.	Психологическая подготовка	8	10-12	22-32	45-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-15	20-22
10.	Судейская практика	-	-	5-6	10-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-3	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3-5	5-7	12-19	25-29
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	832-936

**Годовой учебно-тренировочный план
По виду спорта «Велосипедный спорт»**

№ п/ п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный план (этап спортивной специализации)			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	9	12	15	18	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20				6-12			
1.	Теоритическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66
2.	Практическая подготовка	232	268	366	511	621	753	877	1005
3.	Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553
4.	Общая физическая подготовка	144	144	174	204	218	238	258	278
5.	Специальная техническая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96
6.	Специальная психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24
7.	Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54
8.	Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	50	50	50	50	75	75	75	75
9.	Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	6	6	6	6	12	12	12	12
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	10	15	24	32	48	60
11.	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30
	Общее количество часов в год	312	359	468	624	780	936	1092	1248

**Годовой учебно-тренировочный план
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	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24		12-24	
1.	Общая физическая подготовка	70	90-118	93-112	93-141
2.	Специальная физическая подготовка	30	43-56	77-93	90-131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-31	41-66
4.	Техническая подготовка	56	76-102	119-143	150-223
5.	Тактическая подготовка	13	18-24	48-54	60-100
6.	Теоретическая подготовка	12	16-20	25-30	30-40
7.	Психологическая подготовка	6	13-20	30-40	42-57
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3-4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-12	10-14
10.	Судейская практика	-	-	5-6	10-14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3-4
12.	Восстановительные мероприятия	2	4-6	9-10	12-20
13.	Интегральная подготовка	41	48-66	72-87	80-122
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624	624-936

**Годовой учебно-тренировочный план
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	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-14		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	128	156-208	124-174	157-177
2.	Специальная физическая подготовка	12	22-35	103-142	166-190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	35-50	66-75
4.	Техническая подготовка	73	113-149	187-262	320-355
5.	Тактическая подготовка	5	5-6	20-30	38-40
6.	Теоретическая подготовка	5	5-6	13-17	16-19
7.	Психологическая подготовка	4	4-5	13-18	20-25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2-3	3
9.	Инструкторская практика	-	-	10-13	23-25
10.	Судейская практика	-	-	5-8	10-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5-8	10-12
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	832-936

Годовой учебно-тренировочный план
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 двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	141	180-241	212-294	282-318
2.	Специальная физическая подготовка	42	78-104	150-210	249-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	8-10	20-29	98-112
4.	Техническая подготовка	35	31-41	86-120	99-112
5.	Тактическая подготовка	2	3	6-9	13-15
6.	Теоретическая подготовка	2	3-4	8-10	13-14
7.	Психологическая подготовка	2	2-3	7-10	15-17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-3	4-6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8-11	15-17
10.	Судейская практика	-	-	7-10	18-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2-3	6-9	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	3-4	6-10	15-16
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	832-936

**Годовой учебно-тренировочный план
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	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	8-16		
1.	Общая физическая подготовка	70	89-120	126-145	120-178
2.	Специальная физическая подготовка	50	63-83	126-145	132-178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-12	50-55	60-70
4.	Техническая подготовка	83	107-145	180-200	170-272
5.	Тактическая подготовка	10	13-16	60-70	60-80
6.	Теоретическая подготовка	10	12-16	30-40	34-50
7.	Психологическая подготовка	6	10-12	26-30	20-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2-3	3
9.	Инструкторская практика	-	3-4	10-15	10-22
10.	Судейская практика	-	-	2-6	2-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	3
12.	Восстановительные мероприятия	1	2-4	10-15	10-22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	624-936

**Годовой учебно-тренировочный план
По виду спорта «Пауэрлифтинг»**

№ 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	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8-16		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	122-165	140-157	182-255	167-215
2.	Специальная физическая подготовка	66-87	103-127	198-277	313-402
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30-41	73-94
4.	Техническая подготовка	42-56	57-64	68-95	87-113
5.	Тактическая подготовка	1	3-4	5-7	10-13
6.	Теоретическая подготовка	1	2-3	4-6	9-11
7.	Психологическая подготовка	-	1	2	3-4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3-4	5-7	10-13
9.	Инструкторская практика	-	-	10-15	22-28
10.	Судейская практика	-	-	10-15	22-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2-3	4-6	9-11
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	2	3-4
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	728-936

Годовой учебно-тренировочный план
По виду спорта «Флорбол»

№ 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	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-24		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	54	60-94	87-107	110-120
2.	Специальная физическая подготовка	9	19-33	60-80	120-130
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	16-24	48-78
4.	Техническая подготовка	141	183-210	346-360	310-316
5.	Тактическая подготовка	14	25-41	56-80	98-124
6.	Теоретическая подготовка	5	6-8	12-15	22-28
7.	Психологическая подготовка	5	6-8	19-22	34-36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	12
9.	Инструкторская практика	-	2-3	5-9	28-32
10.	Судейская практика	-	2-3	5-9	28-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2-4	8-12	14-20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

Годовой учебно-тренировочный план
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	6-8	10-12	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24		12-24	
1.	Общая физическая подготовка	37	50-66	83-100	110-124
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-47	72-83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	51-58
4.	Техническая подготовка	110	140-187	190-229	144-164
5.	Тактическая подготовка	2	3-4	15-17	30-36
6.	Теоретическая подготовка	2	3-4	10-12	26-28
7.	Психологическая подготовка	1	1	15-17	30-33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-13	15-16
10.	Судейская практика	-	-	5-6	7-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3	9	6-9	48-58
13.	Интегральная подготовка	75	106-141	104-124	187-216
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624	728-832

**Годовой учебно-тренировочный план
По виду спорта «Хоккей с мячом»**

№ 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	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24	10-20		
1.	Общая физическая подготовка	70	94-125	125-146	109-140
2.	Специальная физическая подготовка	42	47-62	112-131	109-140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	48-56	51-67
4.	Техническая подготовка	56	75-100	162-189	175-225
5.	Тактическая подготовка	16	24-32	51-59	69-88
6.	Теоретическая подготовка	14	21-28	45-52	61-79
7.	Психологическая подготовка	6	8-11	18-21	24-31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3-4	6-7	7-8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	14-18
10.	Судейская практика	-	-	-	14-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2-3	5-6	6-7
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2-3
13.	Интегральная подготовка	26	37-50	50-58	87-112
Общее количество часов в год		234	312-416	624-728	728-936

Годовой учебно-тренировочный план
По виду спорта «Художественная 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	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20		5-11	
1.	Общая физическая подготовка	80	108-144	48-57	57-73
2.	Специальная физическая подготовка	47	62-83	137-158	158-204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	12-16	35-40	40-51
4.	Техническая подготовка	82	109-145	345-406	406-523
5.	Тактическая подготовка	3	4-6	10-12	12-14
6.	Теоретическая подготовка	4	5-6	8-9	9-11
7.	Психологическая подготовка	2	3-4	7-8	8-11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3-4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3-4
12.	Восстановительные мероприятия	3	5-8	24-32	32-41
Общее количество часов в год		234	312-416	624-728	728-936

Учебный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование показателя	Дополнительные общеразвивающие программы (СОГ)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки										
			Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					
			1 год	2 год	3 год	4 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
БОКС													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	4,5	4,5	6	-	-	10,5	10	-	14	-	-	24
2	Количество групп	1	2	1	-	-	3	1	-	1	-	-	2
3	Количество часов в неделю на все группы	4,5	9	6	-	-	15	10	-	14	-	-	24
4	Количество недель в году	52	52	52	-	-	52	52	-	52	-	-	-
Всего часов в год		234	468	312	-	-	780	520	-	728	-	-	1248
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	3	-	-	9	-	19	12	-	-	24	-	36
2	Количество групп	1	-	-	1	-	1	1	-	-	1	-	2
3	Количество часов в неделю на все группы	3	-	-	9	-	9	12	-	-	24	-	36
4	Количество недель в году	52	-	-	52	-	52	52	-	-	52	-	52
Всего часов в год		156	-	-	468	-	468	780	-	-	1248	-	2028

№ п/п	Наименование показателя	Дополнительные общеразвивающие программы (СОГ)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки										
			Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					
			1 год	2 год	3 год	4 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ВОЛЕЙБОЛ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	4,5	4,5	-	8	-	12,5	-	-	-	-	-	-
2	Количество групп	1	1	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-
3	Количество часов в неделю на все группы	4,5	4,5	-	8	-	12,5	-	-	-	-	-	-
4	Количество недель в году	52	52	-	52	-	52	-	-	-	-	-	-
Всего часов в год		234	234	-	416	-	650		-	-	-	-	-
ДЗЮДО													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	-	-	6	6	8	22	10	10	10	-	-	30
2	Количество групп	-	-	1	1	1	3	1	1	2	-	-	4
3	Количество часов в неделю на все группы	-	-	6	6	8	22	10	10	20	-	-	40
4	Количество недель в году	-	-	52	52	52	52	52	52	52	-	-	52
Всего часов в год		-	-	312	312	416	1040	520	520	1040	-	-	2080
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	-	6	6	8	-	22	-	14	-	-	16	30
2	Количество групп	-	1	2	2	-	5	-	1	-	-	1	2
3	Количество часов в неделю на все группы	-	6	12	16	-	34	-	14	-	-	16	30
4	Количество недель в году	-	52	52	52	-	52	-	52	-	-	52	52
Всего часов в год		0	312	624	832	-	1768	-	728	-	-	832	1560

№ п/п	Наименование показателя	Дополнительные общеразвивающие программы (СОГ)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки										
			Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					
			1 год	2 год	3 год	4 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	2	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16
2	Количество групп	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
3	Количество часов в неделю на все группы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16
4	Количество недель в году	52	-	-	-	-	-	-	-	-	52	-	52
Всего часов в год		104	-	-	-	-	-	-	-	-	832	-	832
ПАУЭРЛИФТИНГ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	-	-	-	7	-	7	-	10	-	-	-	10
2	Количество групп	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1
3	Количество часов в неделю на все группы	-	-	-	7	-	7	-	10	-	-	-	10
4	Количество недель в году	-	-	-	52	-	52	-	52	-	-	-	52
Всего часов в год		-	-	-	364	-	364	-	520	-	-	-	520
ФЛОРБОЛ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	-	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Количество групп	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Количество часов в неделю на все группы	-	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Количество недель в году	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов в год		-	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

№ п/п	Наименование показателя	Дополнительные общеразвивающие программы (СОГ)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки										
			Этап начальной подготовки										
			1 год	2 год	3 год	4 год	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ФУТБОЛ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	3/4,5	4,5	6	8	-	18,5	-	10	-	12	-	22
2	Количество групп	2	1	2	1	-	4	-	2	-	1	-	3
3	Количество часов в неделю на все группы	7,5	4,5	12	8	-	24,5	-	20	-	12	-	32
4	Количество недель в году	52	52	52	52	-	52	-	52	-	52	-	52
Всего часов в год		390	234	624	416	-	1274	-	1040	-	780	-	1820
ХОККЕЙ С МЯЧОМ													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	3	4,5	-	8	-	12,5	12	-	14	14	18	58
2	Количество групп	2	1	-	2	-	3	1	-	1	1	1	4
3	Количество часов в неделю на все группы	6	4,5	-	16	-	20,5	12	-	14	14	18	58
4	Количество недель в году	52	52	-	52	-	52	52	-	52	52	52	52
Всего часов в год		312	234	-	832	-	1066	780	-	728	728	936	3172
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА													
1	Количество часов в неделю на 1 группу	-	-	-	8	-	8	-	-	14	14	-	28
2	Количество групп	-	-	-	1	-	1	-	-	1	1	-	2
3	Количество часов в неделю на все группы	-	-	-	8	-	8	-	-	14	14	-	28

4	Количество недель в году	-	-	-	52	-	52	-	-	52	52	-	52	
Всего часов в год		-	-	-	416	-	416	-	-	728	728	-	1456	
ИТОГО групп:		51	8	7	6	10	2	25	2	2	7	3	5	19
ИТОГО часов:		22542	1430	1716	1872	4056	416	8060	2600	2808	3224	4316	1768	14716