



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Баскетбол»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный (спортивная специализация)			
		до года	свыше года		до трёх лет			свыше трёх лет
		1 год	2 год	3 год	1 год	1 год	3 год	4 год
		4,5 часа	8 часов	6 часов	8 часов	10 часов	10 часов	12 часов
1.	Общая физическая подготовка	48	82	62	66	82	80	80
2.	Специальная физическая подготовка	38	68	48	76	94	94	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	24	36	36	76
4.	Техническая подготовка	78	124	94	104	130	130	126
5.	Тактическая подготовка	42	88	62	84	104	104	150
6.	Теоретическая подготовка	12	28	24	26	36	36	36
7.	Психологическая подготовка	2	6	6	8	8	8	12
8.	Контрольные мероприятия	2	4	4	4	4	4	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	12	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8	6	8	8	8	8
11.	Восстановительные мероприятия	6	8	6	8	8	8	8
	Всего часов	234	416	312	416	520	520	624
	в том числе:							
	Самостоятельная работа	24	42	32	42	52	52	63
	Учебно-тренировочные мероприятия	44	44	44	66	66	66	66

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мешера»
А.А. Мальцев
« 01 » сентября 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Настольный теннис»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и год спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный (спортивная специализация)
		до трёх лет
		3 год
		12 часов
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36
4.	Техническая подготовка	186
5.	Тактическая подготовка	98
6.	Теоретическая подготовка	32
7.	Психологическая подготовка	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
9.	Инструкторская и судейская практика	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
11.	Восстановительные мероприятия	6
	Всего часов	624
	в том числе:	
	Самостоятельная работа	62
	Учебно-тренировочные мероприятия	66

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU ДО СПШ «Мещера»

А.А. Мальцев

« 01 » сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Пауэрлифтинг»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Высшего спортивного мастерства
		от года и выше
		24 часа
1.	Общая физическая подготовка	152
2.	Специальная физическая подготовка	562
3.	Участие в спортивных соревнованиях	148
4.	Техническая подготовка	150
5.	Тактическая подготовка	24
6.	Теоретическая подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12
9.	Инструкторская и судейская практика	66
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	42
11.	Восстановительные мероприятия	42
	Всего часов	1248
	в том числе:	
	Самостоятельная работа	125
	Учебно-тренировочные мероприятия	88

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Тхэквондо»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивная специализация)
		до года	свыше трёх лет
		1 год	4 год
		6 часов	14 часов
		спортивная дисциплина «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»	
1.	Общая физическая подготовка	112	138
2.	Специальная физическая подготовка	42	148
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	36
4.	Техническая подготовка	130	298
5.	Тактическая подготовка	6	24
6.	Теоретическая подготовка	12	36
7.	Психологическая подготовка	4	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6
11.	Восстановительные мероприятия	2	6
	Всего часов	312	728
	в том числе:		
	Самостоятельная работа	32	72
	Учебно-тренировочные мероприятия	44	66

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Футбол»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
		до года	до трёх лет		
		1 год	1 год	3 год	3 год
		<i>4,5 часа</i>	<i>10 часов</i>	<i>9 часов</i>	<i>12 часов</i>
1.	Общая физическая подготовка	48	86	66	106
2.	Специальная физическая подготовка	-	48	42	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	36	36	48
4.	Техническая подготовка	124	188	178	218
5.	Тактическая подготовка	24	48	42	58
6.	Теоретическая подготовка	12	36	36	48
7.	Психологическая подготовка	6	36	28	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	16	18	24
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	10	8	12
11.	Восстановительные мероприятия	8	10	8	12
	Всего часов	234	520	468	624
	в том числе:				
	Самостоятельная работа	24	52	46	63
	Учебно-тренировочные мероприятия	44	66	66	66

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

« 01 » сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
«Художественная гимнастика»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		Совершенствования спортивного мастерства
			свыше года	до трёх лет	
		3 год	3 год	5 год	2 год
		8 часов	14 часов	18 часов	24 часа
1.	Общая физическая подготовка	124	72	96	48
2.	Специальная физическая подготовка	112	174	238	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16	48	68	98
4.	Техническая подготовка	126	364	468	768
5.	Тактическая подготовка	8	14	12	16
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	16
7.	Психологическая подготовка	8	14	12	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	6	8
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	12	12	24
11.	Восстановительные мероприятия	4	12	12	24
	Всего часов	416	728	936	1248
	в том числе:				
	Самостоятельная работа	42	73	94	124
	Учебно-тренировочные мероприятия	44	66	66	88

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель учебно-тренировочных занятий

по дополнительной общеразвивающей программе «Айкидо»

№	Разделы подготовки	количество часов	формы промежуточной аттестации
		<i>в часов/неделю</i>	
1.	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	контрольные нормативы
3.	Всего часов	276	

Заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО СШ «Мещера»
_____ А.А. Мальцев
«01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

№	Разделы подготовки	количество часов	формы промежуточной аттестации
		6 часов/неделю	
1.	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	контрольные нормативы
3.	Всего часов	276	

Заместитель директора
по учебно- спортивной работе



Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»
А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

№	Разделы подготовки	количество часов	формы промежуточной аттестации
		в часов/неделю	
1.	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	контрольные нормативы
3.	Всего часов	276	

Заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»

А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по дополнительной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

№	Разделы подготовки	количество часов	формы промежуточной аттестации
		<i>в часов/неделю</i>	
1.	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	контрольные нормативы
3.	Всего часов	276	

Заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Т.В. Сивакина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ «Мещера»
А.А. Мальцев

«01» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель учебно-тренировочных занятий

по дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика»

№	Разделы подготовки	количество часов	формы промежуточной аттестации
		<i>в часов/неделю</i>	
1.	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, тесты
2.	Практическая подготовка	254	контрольные нормативы
3.	Всего часов	276	

Заместитель директора
по учебно-спортивной работе



Т.В. Сивакина