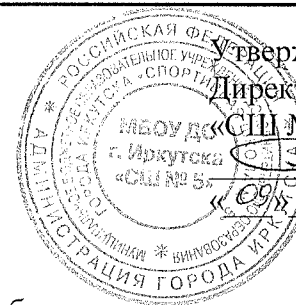


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СПШ № 5»
 г. Иркутск
 «СШ № 5»
 Е.С. Костяева
 «09/05» мая 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
 по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **баскетбол** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СШ № 5»
 Е.С. Костяева
 «08» января 2024

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
 по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **бокс** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СШ № 5»
Е.С. Костяева Е.С. Костяева
 «09» сентября 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
 по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **волейбол** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СШ № 5»
Е.С. Костяева
«09» *сентября* 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **кикбоксинг** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СШ № 5»
Е.С. Костяева Е.С. Костяева
«03» *сентября* 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **плавание** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СШ № 5»
 _____ Е.С. Костяева
 09 севаре 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
 по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **спортивная аэробика** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	5 лет	5-6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СПШ № 5»
Е.С. Костяева
 2024 г.

Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
 по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **тхэквондо ИТФ** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	12	
2	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
3	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	12	12	12	
4	Продолжительность занятия	Не более 2 часов		Не более 3 часов			

Учебный план							
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	60	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	504	