

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г.
 Иркутска
 «СПШ № 5» _____ Е.С. Костяева
 «21» сентября 2025 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	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
«27» сентября 2025 г.

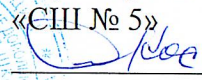
Режим и учебный план учебно-тренировочной работы
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **бокс** (в академических часах)

№	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
«СПШ № 5» , Е.С. Костяева
«01» сентября 2025 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

«СПШ № 5»

Е.С. Костяева . Е.С. Костяева

«14» *сентября* 2025 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

«СПШ № 5»

Е.С. Костяева

«22» сентября 2025 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
«07» сентября 2025 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	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
«СШ № 5» Е.С. Костяева
«06» сентября 2025 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	