

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

Е.С. Костяева

28.08.2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **баскетбол** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	39	46	62	69	82	86	96	108	86	95	103
2	Специальная физическая подготовка	27	42	55	77	93	96	110	124	172	189	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	22	26	54	62	70	69	76	83
4	Техническая подготовка	62	77	104	103	124	120	138	155	120	132	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	54	72	77	93	120	136	155	172	189	206
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	5	6	8	8	34	38	42
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	9	10	12	14	15	52	57	62
8	Интегральная подготовка	19	31	41	69	83	108	124	139	155	170	186
9	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
10	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
11	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
12	Максимальное количество час/ неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
13	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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



Утверждаю:

 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СШ № 5»

 Е.С. Костяева
 08 сентября 2023

Учебный план и режим 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	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	42 недели

**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
сентябрь 2023 г.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **баскетбол**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	8	15	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	8	15	6	Выполнение нормативов
	3 год	8	15	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	11	12	10	Выполнение нормативов
	2 год	11	12	12	Выполнение нормативов
	3 год	11	12	14	Выполнение нормативов
	4 год	11	12	16	3-2-1 юношеский разряд
	5 год	11	12	18	3-2 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	14	6	20	1 спортивный разряд
	2 год	14	6	22	1 спортивный разряд, КМС
	3 год	14	6	24	Кандидат в мастера спорта

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

Е.С. Костяева

24 сентября 2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **бокс** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	88	103	138	94	114	132	116	132	104	114	124
2	Специальная физическая подготовка	27	41	55	86	104	120	151	170	172	189	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	9	10	12	21	23	60	66	72
4	Техническая подготовка	58	83	110	163	196	230	172	194	267	293	320
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	26	34	60	72	84	186	209	189	208	228
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	10	12	14	15	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	7	9	10	12	28	31	34	38	41
8	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
9	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
10	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
11	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
12	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«СШ № 5»

Е.С. Костяева

15 сентября 2023



Учебный план и режим 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	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	42 недели

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


 Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «11» ноября 2023 г. Е. С. Костяева

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **бокс**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	9	10	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	9	10	6	Выполнение нормативов
	3 год	9	10	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	12	8	10	3-2 юношеский разряд
	2 год	12	8	12	2-1 юношеский разряд
	3 год	12	8	14	1 юношеский разряд
	4 год	12	8	16	3-2 спортивный разряд
	5 год	12	8	18	2-1 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	14	4	20	Кандидат в мастера спорта
	2 год	14	4	22	Кандидат в мастера спорта
	3 год	14	4	24	Кандидат в мастера спорта

Утверждаю:



Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«01» сентября 2023

Е.С. Костяева

«01» сентября 2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **волейбол** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	54	75	100	77	94	90	102	116	70	76	84
2	Специальная физическая подготовка	23	36	48	60	72	84	96	108	189	208	227
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	30	36	60	69	78	77	84	93
4	Техническая подготовка	47	59	79	116	139	158	179	202	198	218	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	41	55	86	103	114	131	147	172	189	206
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	10	18	21	23	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	4	9	10	18	21	23	34	38	41
8	Интегральная подготовка	37	44	58	43	52	60	69	77	86	95	103
9	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
10	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
11	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
12	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
13	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«СП № 5»

Е.С. Костяева

06 сентября 2023



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

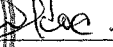
№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки		Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего часов	168	252	336	420	42 недели

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



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

 Е. С. Костяева
22 сентября 2023 г.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **волейбол**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	8	14	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	8	14	6	Выполнение нормативов
	3 год	8	14	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	11	12	10	Выполнение нормативов
	2 год	11	12	12	Выполнение нормативов
	3 год	11	12	14	Выполнение нормативов
	4 год	11	12	16	3-2-1 юношеский разряд
	5 год	11	12	18	3-2 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	14	6	20	1 спортивный разряд
	2 год	14	6	22	1 спортивный разряд
	3 год	14	6	24	1 спортивный разряд

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



Утверждаю:

 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СПШ № 5»
 _____ Е.С. Костяева
 26.05.2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта **кикбоксинг** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	72	72	96	112	134	157	110	124	103	114	124
2	Специальная физическая подготовка	30	42	55	68	83	96	151	170	172	189	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	7	22	26	30	48	54	60	66	72
4	Техническая подготовка	78	119	158	159	191	223	227	256	268	293	320
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	14	43	52	60	110	124	189	208	228
6	Инструкторская и судейская практика	2	5	7	12	15	18	21	23	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	7	14	15	18	21	23	34	38	41
8	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
9	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
10	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
11	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
12	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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

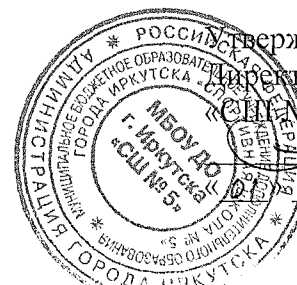
Утверждаю:


 Е.С. Костяева
 06.08.2023

Учебный план и режим 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	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего	168	252	336	420	42 недели

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



Тверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

Е. С. Костяева
Е. С. Костяева
сентября 2023 г.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **кикбоксинг**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	10	12	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	10	12	6	Выполнение нормативов
	3 год	10	12	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	11	10	10	3-2 юношеский разряд
	2 год	11	10	12	2-1 юношеский разряд
	3 год	11	10	14	1 юношеский разряд
	4 год	11	10	16	3-2 спортивный разряд
	5 год	11	10	18	2-1 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	15	4	20	Кандидат в мастера спорта
	2 год	15	4	22	Кандидат в мастера спорта
	3 год	15	4	24	Кандидат в мастера спорта

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



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СИ № 5»
_____ Е.С. Костяева
сентября 2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **плавание** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	110	130	172	194	232	271	240	272	155	170	186
2	Специальная физическая подготовка	37	59	79	112	134	157	206	232	344	378	413
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	9	10	12	69	77	104	114	124
4	Техническая подготовка	35	46	62	68	83	96	124	139	155	170	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	15	21	30	36	42	21	24	34	38	41
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	5	6	14	15	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	7	13	16	18	14	15	34	38	41
8	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1032
9	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
10	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1248
11	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
12	Продолжительность занятия		Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов	

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СШ № 5»
 _____ Е.С. Костяева
 08 сентября 2023

Учебный план и режим 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	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего	168	252	336	420	42 недели

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

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СПШ № 5»
_____ Е. С. Костяева
_____ 2023 г.



Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **плавание**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	7	15	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	7	15	6	Выполнение нормативов
	3 год	7	15	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	9	12	10	3-2 юношеский разряд
	2 год	9	12	12	2-1 юношеский разряд
		9	12	14	1 юношеский
	4 год	9	12	16	3-2 спортивный разряд
	5 год	9	12	18	2-1 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	12	7	20	Кандидат в мастера спорта
	2 год	12	7	22	Кандидат в мастера спорта
	3 год	12	7	24	Кандидат в мастера спорта

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

Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 «СПШ № 5»
 _____ Е.С. Костяева
 15.05.2023



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта **спортивная аэробика** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	112	114	151	181	217	252	220	248	242	265	289
2	Специальная физическая подготовка	43	62	83	103	124	144	179	201	258	284	310
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	2	3	22	26	30	55	62	60	66	72
4	Техническая подготовка	23	46	62	86	103	122	138	155	155	170	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	26	34	26	31	36	62	70	77	85	93
6	Инструкторская и судейская практика	0	3	4	4	5	6	14	15	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	7	8	10	12	20	23	34	38	41
8	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
9	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
10	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
11	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
12	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СП № 5»

Е.С. Костяева

«09» сентября 2023

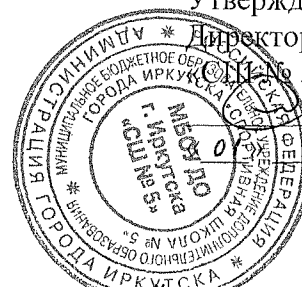
Учебный план и режим учебно-тренировочной работы
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта **спортивная аэробика** (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый этап подготовки		Углубленный этап подготовки		Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	1 уровень сложности	2 уровень сложности	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	5 лет	5-6 лет	7 лет	8 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего	168	252	336	420	42 недели

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска



Е. С. Костяева

11 октября 2023 г.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **спортивная аэробика**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	7	12	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	7	12	6	Выполнение нормативов
	3 год	7	12	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	9	8	10	3-2 юношеский разряд
	2 год	9	8	12	2-1 юношеский разряд
	3 год	9	8	14	1 юношеский разряд
	4 год	9	8	16	3-2 спортивный разряд
	5 год	9	8	18	2-1 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	14	4	20	Кандидат в мастера спорта
	2 год	14	4	22	Кандидат в мастера спорта
	3 год	14	4	24	Кандидат в мастера спорта

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«Ш № 5»

Е.С. Костяева

с 25.08.2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **тхэквондо ИТФ** (в академических часах)



№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Общая физическая подготовка	93	93	124	110	134	157	103	116	120	132	144
2	Специальная физическая подготовка	35	49	65	86	104	120	158	178	155	170	186
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	31	36	69	77	155	170	186
4	Техническая подготовка	56	98	131	168	201	235	282	317	310	341	372
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	15	21	22	26	30	34	39	34	38	41
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	10	12	14	15	34	38	41
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	9	10	12	28	32	52	57	62
8	Всего часов в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
9	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
10	Всего часов за год (52 недели)	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248
11	Максимальное количество час в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
12	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		

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

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«СШ № 5»

Е.С. Костяева

10 октября 2023



Учебный план и режим 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	
1	Максимальное количество часов в неделю	4	6	8	10	
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 2 часов	
3	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15	15	15	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	34	42	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	168	210	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	94	118	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	40	50	Выполнение нормативов
5	Всего	168	252	336	420	42 недели

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



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«СШ № 5»

Е. С. Костяева

«05» сентября 2023 г.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта **тхэквондо ИТФ**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Начальной подготовки	1 год	7	12	4,5	Выполнение нормативов
	2 год	7	12	6	Выполнение нормативов
	3 год	7	12	8	Выполнение нормативов
Учебно-тренировочный	1 год	10	8	10	3-2 юношеский разряд
	2 год	10	8	12	2-1 юношеский разряд
	3 год	10	8	14	1 юношеский разряд
	4 год	10	8	16	3-2 спортивный разряд
	5 год	10	8	18	2-1 спортивный разряд
Спортивного совершенствования	1 год	14	5	20	Кандидат в мастера спорта
	2 год	14	5	22	Кандидат в мастера спорта
	3 год	14	5	24	Кандидат в мастера спорта