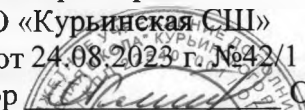


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Курьинская спортивная школа»**

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Курьинская СШ»
Протокол от 24.08.2023 г.
№

УТВЕРЖДЕН:

приказом директора
МБУ ДО «Курьинская СШ»
Приказ от 24.08.2023 г. №42/1
Директор  О.А. Климюк



УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

с.Курья
2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе по футболу

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Всего часов
			Начальная специализация		Углубленная специализация			
	1 г.	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Теория и методика физической культуры и спорта (не менее 10%)	20 % 55	15% 55	10% 55	10% 55	10% 83	10% 83	10% 83	Не менее 460 час. 524 час.
Общая физическая подготовка (от 10 до 20%)	20% 55	20% 74	18% 99	17% 94	12% 99	12% 99	12% 99	460-920 час. 743 час.
Специальная физическая подготовка (от 10 до 20%)	15% 42	15% 55	17% 94	18% 99	20% 166	20% 166	20% 166	460-920 час. 835 час.
Избранный вид спорта (не менее 45%)	45% 124	50% 184	55% 304	55% 304	58% 480	58% 480	58% 480	Не менее 2070 час. 2498 час.
Самостоятельная работа обучающихся (до 10% за сеткой часов)	24	30	48	48	66	66	66	Не более 460 час. 378 час.
Всего часов в год:	276	368	552	552	828	828	828	4600

на 46/36 недель по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе с элементами футбола

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	12/9
Общая физическая подготовка	77/65
Специальная физическая подготовка	48/24
Техническая подготовка	70/57
Тактическая подготовка	29/20
Игровая подготовка	36/36
Промежуточная аттестация	4/5
Общее количество часов	276/216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**на 46 недель по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе по самбо**

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки		Тренировочный Этап				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	100	120	100	100	80	80	80
2	Специальная физическая подготовка	40	60	80	100	120	140	140
3	Техническая подготовка	132	200	250	300	350	400	400
4	Тактическая подготовка	30	42	64	78	102	116	116
5	Теоретическая подготовка	4	8	20	20	20	30	30
6	Контрольные нормативы	6	8	10	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях по календарному плану		30	40	50	60	70	70
8	Инструкторская и судейская практика			30	40	50	50	50
9	Восстановительные мероприятия			30	30	40	40	40
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	936

**на 36 недель по дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программе с элементами самбо**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	2	1	1							
ОФП	63	8	7	7	6	6	7	8	7	7
СФП	32	5	4	3	3	3	3	3	4	4
Техническая подготовка	43	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Тактическая подготовка	32	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Игровая подготовка	32	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Контрольные и календарные игры	10	-		1	1	2	2	2	2	
Контрольные испытания	2	-	1	-		-	-		-	1
Всего часов за 36 недель	216	25	24	24	23	24	25	26	26	22

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**на 46 недель по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе по волейболу**

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Общая физическая подготовка	83	116	116	110	110	66	66	66	73
2.	Специальная физическая подготовка	30	41	41	61	61	116	116	116	58
3.	Техническая подготовка	55	91	91	132	132	207	207	207	111
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	41	83	83	138	138	248	248	248	127
5.	Технико-тактическая подготовка	34	42	42	56	56	66	66	66	42
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	33	41	41	55	55	125	125	125	60
	Общее количество часов (в год)	276	414	414	552	552	828	828	828	46

**на 36 недель по дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программе с элементами волейбола**

№ п/п	Предметные области	Спортивно оздоровительный этап
		1-й
1.	Общая физическая подготовка	43
2.	Специальная физическая подготовка	29
3.	Техническая подготовка	36
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	14
5.	Технико-тактическая подготовка	15
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7
	Общее количество часов (в год)	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**на 46 недель по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе по настольному теннису**

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки		Тренировочный Этап				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	100	120	100	100	80	80	80
2	Специальная физическая подготовка	40	60	80	100	120	140	140
3	Техническая подготовка	132	200	250	300	350	400	400
4	Тактическая подготовка	30	42	64	78	102	116	116
5	Теоретическая подготовка	4	8	20	20	20	30	30
6	Контрольные нормативы	6	8	10	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях по календарному плану		30	40	50	60	70	70
8	Инструкторская и судейская практика			30	40	50	50	50

9	Восстановительные мероприятия			30	30	40	40	40
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	936

**на 36 недель по дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программе с элементами настольного тенниса**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	2	1	1							
ОФП	63	8	7	7	6	6	7	8	7	7
СФП	32	5	4	3	3	3	3	3	4	4
Техническая подготовка	43	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Тактическая подготовка	32	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Игровая подготовка	32	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Контрольные и календарные игры	10	-		1	1	2	2	2	2	
Контрольные испытания	2	-	1	-		-	-		-	1
Всего часов за 36 недель	216	25	24	24	23	24	25	26	26	22