



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО ДПОФЦ «Дзержинский»

Д.В. Назаров

1 сентября 2023 г.

**Учебный план муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Вид спорта	Всего учащихся	Количество групп	Количество часов	Всего часов
<b>1</b>	<b>Волейбол</b>				
1.1	Группа «Начало» 1 год обучения	30	2	6	12
1.2	Группа «Начало» 2 год обучения	15	1	9	9
	<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>3</b>		<b>21</b>
<b>2</b>	<b>Хоккей с шайбой</b>				
2.1	Группа «Начало» 1 год обучения	15	1	6	6
2.2	Группа «Начало» 1 год обучения	15	1	9	9
2.3	Группа «Развитие» 1 год обучения	10	1	12	12
2.4	Группа «Развитие» 2 год обучения	10	1	12	12
2.5	Группа «Развитие» 3 год обучения	15	1	12	12
2.6	Группа «Развитие» 2 год обучения	13	1	14	14
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>6</b>		<b>65</b>
<b>3</b>	<b>Настольный теннис</b>				
3.1	Группа «Старт»	15	1	4	4
3.2	Группа «Начало» 1 года обучения	15	1	6	6
3.3	Группа «Начало» 2 года обучения	15	1	9	9
3.4	Группа «Начало» 3 года обучения	15	1	9	9
3.5	Группа «Развитие» 2 года обучения	13	1	12	12
3.6	Группа «Развитие» 4 года обучения	26	2	14	28
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>7</b>		<b>68</b>
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>				
4.1	Группа «Старт»	15	1	4	4
4.2	Группа «Начало» 1 года обучения	15	1	6	6
4.3	Группа «Развитие» 2 года обучения	15	1	12	12
4.4	Группа «Развитие» 4 года обучения	15	1	14	14
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>36</b>
<b>5</b>	<b>Каратэ</b>				
5.1	Группа «Старт»	15	1	4	4

5.2	Группа «Начало» 2 года обучения	15	1	9	9
5.3	Группа «Начало» 2 года обучения	15	1	9	9
5.4	Группа «Начало» 3 года обучения	15	1	9	9
5.5	Группа «Начало» 3 года обучения	15	1	9	9
5.6	Группа «Развитие» 1 года обучения	15	1	12	12
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>6</b>		<b>52</b>
<b>6</b>	<b>Детский фитнес</b>				
6.1	Группа «Старт»	60	3	2	6
6.2	Группа «Начало» 2 года обучения	15	1	9	9
6.3	Группа «Развитие» 1 года обучения	15	1	12	12
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>5</b>		<b>27</b>
<b>7</b>	<b>Спортивная аэробика</b>				
7.1	Группа «Старт»	40	2	4	8
7.2	Группа «Начало» 1 года обучения	15	1	6	6
7.3	Группа «Начало» 3 года обучения	30	2	9	18
7.4	Группа «Развитие» 1 года обучения	15	1	12	12
7.5	Группа «Развитие» 4 года обучения	30	2	14	28
	<b>Итого</b>	<b>130</b>	<b>8</b>		<b>72</b>
<b>8</b>	<b>Художественная гимнастика</b>				
8.1	Группа «Старт»	30	2	4	8
8.2	Группа «Начало» 1 года обучения	15	1	6	6
8.3	Группа «Начало» 2 года обучения	30	2	9	18
8.4	Группа «Развитие» 1 года обучения	15	1	12	12
8.5	Группа «Развитие» 4 года обучения	14	1	14	14
	<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>7</b>		<b>58</b>
	<b>Всего</b>	<b>696</b>	<b>46</b>		<b>399</b>

**Основных: 14 тренеров – преподавателей.**

Пояснительная записка к учебному плану  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»  
на 2023-2024 учебный год

Учебный план МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» разработан в соответствии со стоящими перед педагогическим коллективом задачами. При составлении учебного плана были использованы методические рекомендации по разработке учебного плана учреждений дополнительного образования детей.

Учебный план является основным финансовым документом. На его основе составляется тарификация тренеров-преподавателей и бюджет школы, регламентируется 46 учебными неделями, в соответствии с планом учебно-тренировочных занятий, и расписанием занятий разрабатываемыми и утверждаемыми школой, с учетом пожелания родителей наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-эпидемиологических норм. Если учащиеся, не достигли 18-летнего возраста, им разрешается обучение по индивидуальному учебному плану, при условии прохождения программы. Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

На ступени «Старт» и группу «Начало» 1 года обучения занятия могут быть организованы первого октября (до полного укомплектования групп).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей общей и физической подготовки.

В соответствии с моделью образовательной деятельности школы учебный план имеет три модуля и рассчитан на 8 лет обучения. Каждый модуль является законченным учебно-тренировочным процессом, позволяющим обучающимся освоить каждый из них, но в последовательности.

1. Группа «Старт» (1 года)
2. Группа «Начало» 1-3 г.о. (3 года)
3. Группа «Развитие» 1-5 г.о. (5 лет)

**1 ступень «Старт»** основной модуль, т.к. на этом этапе идет закладка теоретических знаний ОФП и основ избранного вида спорта

Главная задача - воспитание интереса к спорту, воспитание физических качеств.

На первой ступени обучения для наших воспитанников проходит специализация в избранном виде спорта.

Главная задача - формирование базовой технико-тактической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

Критерий перевода - сдача контрольно-переводных нормативов.

Завершив обучение на 1-й ступени, ребенок сможет продолжить обучение по данному профилю по более сложной программе «Результат» или выбрать другое направление деятельности.

**2 ступень «Начало»** - из числа воспитанников 2-й ступени формируются команды, группы для подготовки к соревнованиям различного уровня, главная задача - формирование специальной физической и технико-тактической подготовки, активная соревновательная деятельность. Выполнение спортивных разрядов.

Критерий перевода - сдача контрольно-переводных нормативов или присвоение разрядного норматива для данного вида спорта и возраста.

**3 ступень «Развитие»** Модуль углубленной профессионально ориентированной программы. На этой ступени большое внимание уделяется инструкторской и судейской практике. Продолжается формирование специальной физической и технико-тактической подготовки, активная соревновательная деятельность. Выполнение спортивных разрядов.

Главная задача – по окончании обучения, сдачи специальных контрольных нормативов, занимающиеся могут выполнить спортивные разряды, согласно единой тарифной сетки избранного вида спорта, получают квалификационный билет спортсмена разрядника, книжку судьи по виду спорта и инструктора-общественника. Лучших

спортсменов, имеющих склонность и желание к педагогической деятельности, педагогический совет рекомендуют в учебные учреждения города по специальности или в команды мастеров.

В школе культивируются такие виды спорта по образовательным программам:

№	Контингент обучающихся, воспитанников		
	Наименование	Нормативный срок исполнения	возраст
1	Хоккей с шайбой	8 лет	С 7 лет до 17 лет
2	Настольный теннис	8 лет	С 7 лет до 17 лет
3	Волейбол	8 лет	С 7 лет до 17 лет
4	Баскетбол	8 лет	С 7 лет до 17 лет
5	Каратэ	8 лет	С 5 лет до 17 лет
6	Художественная гимнастика	8 лет	С 5 лет до 17 лет
7	Спортивная аэробика	8 лет	С 5 лет до 17 лет
8	Детский фитнес	8 лет	С 5 лет до 7 лет

Организация образовательного процесса в МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» регламентируется Уставом ОУ.

- Продолжительность учебного года: 1.09- 31.08.
- Единица измерения учебного времени-астрономический час
- Рабочее время учреждения: 7 дней в неделю с 8 до 21 часов
- Организация учебного процесса: расписание занятий, циклограмма, работа дежурной администрации, календарь соревнований, план работы центра на год.

Тренер-преподаватель, уходя в очередной отпуск, выдает учащимся индивидуальные планы занятий на период отпуска согласно учебного плана.

В целом анализ нашего учебного плана показывает, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа построения учебного плана показал, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа способствует созданию большого количества разнообразных индивидуализированных программ дополнительного образования, которые учитывают и особенности детей и взрослых обучающихся.

Учитывая специфические особенности физического и психического развития каждого ребенка, его способностей в различных видах спорта, ходатайством методического и тренерского совета по виду спорта перед педагогическим советом МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский», тренеру-преподавателю разрешено вносить коррективы в учебный план, но не исходя из итогового количества часов. Так же при условии выполнения обучающимися контрольных и специальных нормативов, спортивных разрядов соответствуя физическим, психическим и другим качествам воспитанника более высокой степени, решением педагогического совета центра можно переводить на соответствующую степень подготовки как индивидуально ребенка, так и группы в целом. Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе обучения.

Если учащийся не достиг 18-летнего возраста, ему разрешается обучение по индивидуальному учебному плану, составленному тренером-преподавателем, при условии прохождения учебной программы.

В связи с тем, что МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» большую часть учебно-тренировочных занятий проводит на арендуемых базах и соответственно ограниченностью выделяемого времени, в виде исключения, тренерам-преподавателям групп «Начало» 2-3 (9 часов в неделю) разрешена продолжительность занятия 2 часа 15 минут.

Данный учебный план соответствует целям и задачам программы развития МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» на период 2023-2024 учебный год.

Учебный план прохождения учебного материала по хоккею с шайбой на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет	14-17 лет
	Минимальный возраст зачисления	<i>5-7 л</i>	<i>7-10 лет</i>	<i>8-11 лет</i>	<i>9-12 лет</i>	<i>10-13 лет</i>	<i>11-14 лет</i>	<i>12-15 лет</i>	<i>13-16 лет</i>	<i>14-17 лет</i>
	Режим учебно-тренировочной работы	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

### Учебный план прохождения учебного материала по настольный теннис на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			5-7 л	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет
	Минимальный возраст зачисления	5-7 л	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет	14-17 лет
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

### Учебный план прохождения учебного материала по баскетбол на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			9-13	10-14	11-15	12-15	12-16	14-16	14-17	15-18
	Минимальный возраст зачисления	<b>9-13</b>	<b>9-13</b>	<b>10-14</b>	<b>11-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-16</b>	<b>14-16</b>	<b>14-17</b>	<b>15-18</b>
	Режим (часы в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>



Учебный план прохождения учебного материала по каратэ (Яценко С.В.) на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)					
			5-7 л	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет	14-17 лет
	Минимальный возраст зачисления										
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>	
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>	
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>	

## Учебный план прохождения учебного материала по волейболу на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			5-7 л	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет
	Минимальный возраст зачисления	5-7 л	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-16 лет	14-17 лет
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

Учебный план прохождения учебного материала по каратэ (Фролова Ю.В.) на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			5-7 л	6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет
	Минимальный возраст зачисления	5-7 л	6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-17 лет
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

Утверждаю

Учебный план прохождения учебного материала по спортивная аэробика на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-17 лет
	Минимальный возраст зачисления	5-7 л	6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-17 лет
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

### Учебный план прохождения учебного материала по художественная гимнастика на 46 недель

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-17 лет
	Минимальный возраст зачисления	5-7 л	6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет	13-17 лет
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

Учебный план прохождения учебного материала по художественная гимнастика на 46 недель (Борейко С.Ю.)

	Содержание занятий	Старт (спортивно-оздоровительный этап)	Начало (начальная подготовка)			Развитие (учебно-тренировочный этап)				
			5-7 л	6-9 лет	7-10 лет	8-11 лет	9-12 лет	10-13 лет	11-14 лет	12-15 лет
	Минимальный возраст зачисления									
	Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	4 ч	6 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч	12ч	14ч	14ч
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ОФП</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
<b>4</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>211</b>	<b>211</b>
<b>5</b>	<b>ТТМ</b>	<b>86</b>	<b>137</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>5.1</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>5.4</b>	<b>Правила, судейство</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

