

"Утверждаю"

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

С.Е. Кутасов

Пр. № от 09.01.2023

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ № 5 на 2022-2023 учебный год (спортивный сезон)

Программы	Этапы	Периоды	Виды спорта	Количество занимающихся (чел.)	Недельный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/мин)	Количество человеко-часов (чел/час)	
I общеразвивающие	спортивно оздоровительный	весь период	волейбол	0	0	0	
			каратэ	0	0	0	
			ушу	16	6	4992	
			гандбол	100	6	31200	
			художественная гимнастика	0	0	0	
			восточное боевое единоборство	13	6	4056	
	итого на спортивно-оздоровительном этапе			129	6	40248	
ВСЕГО по разделу I :			129	312	40248		
	начальной подготовки	весь период	волейбол	445	4,5 (270 МИН)	X	
			каратэ	651	4,5 (270 МИН)	X	
			гандбол	373	4,5 (270 МИН)	X	
			художественная гимнастика	331	4,5 (270 МИН)	X	
		итого на этапе начальной подготовки			1800	4,5 (270 МИН)	X
		В том числе:					X
	до 1 года	волейбол	279	4,5 (270 МИН)	X		
каратэ		397	4,5 (270 МИН)	X			
гандбол		373	4,5 (270 МИН)	X			

11
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ
ПОДГТОВКИ (ПО
ОЛИМПИСКИМ
ВИДАМ СПОРТА)

тренировочный/
спортивной
специализации

	художественная гимнастика	211	4,5 (270 МИН)	X
	итого до 1 года	1620	4,5 (270 МИН)	X
свыше 1 года	волейбол	166	6 (360 МИН)	X
	каратэ	254	6 (360 МИН)	X
	гандбол	0	6 (360 МИН)	X
	художественная гимнастика	120	6 (360 МИН)	X
	итого свыше 1 года	540	6 (360 МИН)	X
весь период	волейбол	110	10 (600 МИН)	X
	каратэ	125	10 (600 МИН)	X
	гандбол	34	10 (600 МИН)	X
	художественная гимнастика	197	12 (720 МИН)	X
	итого на этапе тенировочном/спортивной специализации	719	10-12 (600-720 МИН)	X
	В том числе:			X
до 3-х лет	волейбол	101	10/10,5 (600-630)	X
	каратэ	305	10 /10,5(600-630)	X
	гандбол	22	10/10,5 (600-630)	X
	художественная гимнастика	111	12 (720)	X
	итого до 3 лет	539	10/10,5/12 (600-630-720)	X
свыше 3-х лет	волейбол	9	12/14(720-840)	X
	каратэ	73	14 (840)	X
	гандбол	12	14 (840)	X
	художественная гимнастика	86	14 (840)	X
	итого свыше 3 лет	180	12/14 (720-840)	X
весь период	волейбол	0	0	X
	каратэ	0	0	X
	гандбол	19	20 (1200)	X
	художественная гимнастика	36	20 (1200)	X
	итого на этапе совершенствования спортивного мастерства	55	20 (1200)	X

	совершенствования спортивного мастерства	В том числе:				X
		<i>до 1 года</i>	<i>волейбол</i>	0	0	X
			<i>каратэ</i>	0	0	X
			<i>гандбол</i>	19	0	X
			<i>художественная гимнастика</i>	16	20 (1200)	X
		итого до 1 года		35	20 (1200)	X
		<i>свыше 1 года</i>	<i>волейбол</i>	0	0	X
			<i>каратэ</i>	0	0	X
			<i>гандбол</i>	0	0	X
			<i>художественная гимнастика</i>	20	0	X
		итого свыше 1 года		55	20 (1200)	X
ВСЕГО по разделу III :		2574		X		
	начальной подготовки	весь период	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	11	4,5/6 (270-360 МИН)	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	212	4,5 /6(270-360 МИН)	X
		итого на этапе начальной подготовки		223	4,5/6 (270-360 МИН)	X
		В том числе:				X
		<i>до 1 года</i>	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	11	4,5 (270)	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	148	4,5 (270)	X
		итого до 1 года		159	4,5 (270)	X
		<i>свыше 1 года</i>	<i>ушу</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	X
			<i>борьба на поясах</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	<i>64</i>	<i>6 (360 МИН)</i>	
		итого свыше 1 года		64	6 (360 МИН)	X
		весь период	<i>ушу</i>	0	0	X
<i>борьба на поясах</i>	0		0	X		
<i>восточно боевое единоборство</i>	<i>47</i>		<i>9/14(540-630-840)</i>			
итого на этапе тенировочном/спортивной специализации			44	9/14 (540-630-840)	X	

111 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА)	тренировочный/ спортивной специализации	В том числе:				X
		до 3-х лет	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	43	9/10,5 (540-630)	
		итого до 3 лет		43	9/10,5 (540-630)	X
		свыше 3-х лет	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	1	14(840)	
		итого свыше 3 лет		44	14 (840)	X
		совершенствования спортивного мастерства	весь период	<i>ушу</i>	0	0
	<i>борьба на поясах</i>			0	0	X
	<i>восточно боевое единоборство</i>			8	20 (1200)	
	итого на этапе совершенствования спортивного мастерства		8	20 (1200)	X	
	В том числе:				X	
	до 1 года		<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	2	20 (1200)	
	итого до 1 года		2	20 (1200)	X	
	свыше 1 года		<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	6	0	
	итого свыше 1 года		6	0	X	
	ВСЕГО по разделу 111 :		277		X	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		2978	X	X		

