

"Утверждаю"

Директор МБУ ДО СШ № 5

С.Е. Кутасов

Пр. № 198 от 03.10.2023

Учебный план МБУ ДО СШ № 5 на 2023-2024 учебный год

Программы	Этапы	Периоды	Виды спорта	Количество занимающихся (чел.), количество групп	Недельный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/мин)	Количество человеко-часов (чел/час)	
I общеразвивающие	спортивно оздоровительный	весь период	волейбол(по сертификатам)	147 (10)	3	15876	
			борьба на поясах (сертификаты)	10 (1)	3	1080	
			ушу (по сертификатам)	10 (1)	3	1080	
			гандбол(по сертификатам)	125 (7)	3	13500	
			худ.гимн (сертификаты)	108 (6)	3	11664	
			восточное боевое единоборство	10 (1)	6	31200	
		художественная гимнастика(без сертификатов)	81 (6)	6	25272		
<b>ВСЕГО по разделу I :</b>				<b>491 (32)</b>		<b>71592</b>	
	начальной подготовки	весь период	волейбол	386	4,5 (270 МИН)	X	
			каратэ	719	4,5 (270 МИН)	X	
			гандбол	149	4,5 (270 МИН)	X	
			художественная гимнастика	376	4,5 (270 МИН)	X	
		итого на этапе начальной подготовки			1630 (84)	4,5 (270 МИН)	X
		В том числе:					X
		до 1 года	волейбол	89	4,5 (270 МИН)	X	
каратэ	53		4,5 (270 МИН)	X			
гандбол	129		4,5 (270 МИН)	X			

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

тренировочный/  
спортивной  
специализации

	художественная гимнастика	113	4,5 (270 МИН)	X
	<b>итого до 1 года</b>	384 (17)	4,5 ( 270 МИН)	X
<b>свыше 1 года</b>	волейбол	297	6 (360 МИН)	X
	каратэ	666	6 (360 МИН)	X
	гандбол	20	6 (360 МИН)	X
	художественная гимнастика	263	6 (360 МИН)	X
	<b>итого свыше 1 года</b>	1246 (67)	6 (360 МИН)	X
<b>весь период</b>	волейбол	185	10 (600 МИН)	X
	каратэ	311	10 (600 МИН)	X
	гандбол	34	10 (600 МИН)	X
	художественная гимнастика	207	12 (720 МИН)	X
	<b>итого на этапе тенировочном/спортивной специализации</b>	737 (66)	10-12 (600-720 МИН)	X
	<b>В том числе:</b>			X
<b>до 3-х лет</b>	волейбол	133	10/10,5 (600-630)	X
	каратэ	253	10 /10,5(600-630)	X
	гандбол	22	10/10,5 (600-630)	X
	художественная гимнастика	96	12 (720)	X
	<b>итого до 3 лет</b>	504 (40)	10/10,5/12 (600-630-720)	X
<b>свыше 3-х лет</b>	волейбол	52	12/14(720-840)	X
	каратэ	58	14 (840)	X
	гандбол	12	14 (840)	X
	художественная гимнастика	111	14 (840)	X
	<b>итого свыше 3 лет</b>	233 (26)	12/14 (720-840)	X
<b>весь период</b>	волейбол	0	0	X
	каратэ	0	0	X
	гандбол	16	20 (1200)	X
	художественная гимнастика	34	20 (1200)	X
	<b>итого на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	50 (6)	20 (1200)	X

	совершенствования спортивного мастерства	<b>В том числе:</b>				X
		<i>до 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>	7	20 (1200)	X
		<b>итого до 1 года</b>		<b>7 (1)</b>	<b>20 (1200)</b>	<b>X</b>
		<i>свыше 1 года</i>	<i>волейбол</i>	0	0	X
			<i>каратэ</i>	0	0	X
			<i>гандбол</i>	16	20 (1200)	X
			<i>художественная гимнастика</i>	27	0	X
		<b>итого свыше 1 года</b>		<b>43 (5)</b>	<b>20 (1200)</b>	<b>X</b>
<b>ВСЕГО по разделу III :</b>		<b>2417 (156)</b>		<b>X</b>		
	начальной подготовки	весь период	<i>ушу</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	X
			<i>борьба на поясах</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	<b>218</b>	<b>4,5 /6(270-360 МИН)</b>	X
		<b>итого на этапе начальной подготовки</b>		<b>218</b>	<b>4,5/6 (270-360 МИН)</b>	<b>X</b>
		<b>В том числе:</b>				<b>X</b>
		<i>до 1 года</i>	<i>ушу</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	X
			<i>борьба на поясах</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	<b>48</b>	<b>4,5 (270)</b>	X
		<b>итого до 1 года</b>		<b>48 (6)</b>	<b>4,5 (270)</b>	<b>X</b>
		<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>170</i>	<i>6 (360 МИН)</i>	
		<b>итого свыше 1 года</b>		<b>170 (13)</b>	<b>6 (360 МИН)</b>	<b>X</b>
		весь период	<i>ушу</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	X
<i>борьба на поясах</i>	<b>0</b>		<b>0</b>	X		
<i>восточно боевое единоборство</i>	<i>39</i>		<i>9/14(540-630-840)</i>			
<b>итого на этапе тенировочном/спортивной специализации</b>			<b>39 (19)</b>	<b>9/14 (540-630-840)</b>	<b>X</b>	

<b>111</b> <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ</b> <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</b> <b>ПРОГРАММЫ</b> <b>СПОРТИВНОЙ</b> <b>ПОДГОТОВКИ (ПО</b> <b>НЕОЛИМПИЙСКИМ</b> <b>ВИДАМ СПОРТА)</b>	<b>тренировочный/  спортивной  специализации</b>	<b>В том числе:</b>				X
		<b>до 3-х лет</b>	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	28	9/10,5 (540-630)	
		<b>итого до 3 лет</b>		28 (4)	9/10,5 (540-630)	X
		<b>свыше 3-х лет</b>	<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	11	14(840)	
		<b>итого свыше 3 лет</b>		11(2)	14 (840)	X
		<b>совершенствования  спортивного  мастерства</b>	<b>весь период</b>	<i>ушу</i>	0	0
	<i>борьба на поясах</i>			0	0	X
	<i>восточно боевое единоборство</i>			7	20 (1200)	
	<b>итого на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>		7 (1)	20 (1200)	X	
	<b>В том числе:</b>				X	
	<b>до 1 года</b>		<i>ушу</i>	0	0	X
			<i>борьба на поясах</i>	0	0	X
			<i>восточно боевое единоборство</i>	0	0	
	<b>итого до 1 года</b>		0	0	X	
	<b>свыше 1 года</b>		<i>ушу</i>	0	0	X
		<i>борьба на поясах</i>	0	0	X	
		<i>восточно боевое единоборство</i>	7	20 (1200)		
	<b>итого свыше 1 года</b>		7 (1)	20 (1200)	X	
	<b>ВСЕГО по разделу 111 :</b>		264 (26)		X	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		3172 (214)	X	X	

