

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального казенного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области
на 2026-2027 учебный год

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	12	14	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	3
		Минимальное наполняемость групп (человек)								
		15	15	15	12	12	12	12	12	12
		1.	Общая физическая подготовка	47	58	77	83	90	85	94
2.	Специальная физическая подготовка	34	52	70	84	101	101	125	130	141
3.	Техническая подготовка	77	101	133	130	150	128	145	161	166
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	56	75	85	104	126	148	160	170
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	15	20	30
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	12	18	18	22	24	26
7.	Интегральная подготовка	26	39	51	90	100	105	120	125	133
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	49	49	59	65	66
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	780	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	70
4	Техническая подготовка (ТехП)	70
5	Тактическая подготовка	20
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	20
	Итого часов:	270

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта пауэрлифтинг**

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	148
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	72
4	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	46
5	Соревновательная подготовка	5
	Итого часов:	274

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы спортивного туризма»
по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60
4	Техническая подготовка (ТехП)	60
5	Тактическая подготовка (ТакП)	10
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	6
	Итого часов:	216

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	12	14	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	3
		Минимальное наполняемость групп (человек)								
		14	14	14	12	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	36	48	63	78	94	95	103	118	126
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41	50	61	75	75	82
3.	Техническая подготовка	108	136	182	181	220	115	143	144	149
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	7	41	50	70	85	87	97
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	17	18	14	18	22
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	19	18	22	59	58	63	82
7.	Интегральная подготовка	76	108	145	110	127	162	195	215	215
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	37	44	44	55	60	59
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	780	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «Футбол»**

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	30
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	62
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	62
4	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	62
5	Соревновательная подготовка	58
	Итого часов:	274

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта фитнес - аэробика**

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	150
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	72
4	Техническая подготовка (ТехП)	49
	Итого часов:	274