

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДПО СШ «Юбилейная»
С. Данилова
31.08.2026



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»

на 2026-2027 учебный год

Краснодар, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивной школы «Юбилейная» (далее – МБОУ ДО СШ «Юбилейная») является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;
- Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Учебный план отображает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- разностороннее развитие личности ребенка;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физических и духовных сил обучающегося;
- освоение базового минимума знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, а также развитие и совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Учебный год в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» начинается 1 сентября и длится до 31 августа.

Ежегодно МБОУ ДО СШ «Юбилейная» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительный этап) и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствовании спортивного мастерства).

Занятия в группах по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения

теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения директора.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов по местному времени. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов при трехразовых учебно-тренировочных занятиях в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- с использованием дистанционных технологий;
- тестирование.

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО СШ «Юбилейная» в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 1 – Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Уровни программы	Продолжительность
1	Ознакомительный	46 недель (276 часов)
2	Базовый	46 недель (276 часов)

Таблица 2 – Годовой учебный план по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Вид подготовки	Форма контроля			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	Беседа, Обсуждение
2.	Теоретическая и тактическая подготовки	4	4	-	Беседа, Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	14	-	14	Практика, Тестирование
4.	Техническая подготовка	4	-	4	Практика, Тестирование
5.	Игровая подготовка	2	-	2	Практика
6.	Контрольные занятия	4	2	2	Итоговая аттестация
	Всего	276	68	208	-

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитаны на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1) (Включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годом учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день, суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейские практики;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 3 – Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта

№ п/п	Наименование программы	Этап подготовки	Продолжительность обучения в течении года
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) УТЭ (6 г.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (832 часов)
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) УТЭ (6 г.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (832 часов)
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Гандбол	ЭНП (1,2 гг.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.)	52 недели (312 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов)
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) УТЭ (6 г.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (832 часов)
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Танцевальный спорт	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов)

6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) УТЭ (6 г.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (832 часов)
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) ЭССМ (1,2,3 гг.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (1040 часов)
8.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Чир спорт	ЭНП (1,2 гг.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4 гг.)	52 недели (312 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов)
9.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Эстетическая гимнастика	ЭНП (1,2 гг.) ЭНП (3 г.) УТЭ (1,2,3 гг.) УТЭ (4,5 гг.) УТЭ (6 г.)	52 недели (312 часов) 52 недели (416 часов) 52 недели (624 часов) 52 недели (728 часов) 52 недели (832 часов)

Таблица 4 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Баскетбол**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку		Наполняемость человек	
Этап начальной подготовки	1	6	312		8	15-30	
	2						
	3	8	416				
Учебно-тренировочный этап	1	12	624		11	12-24	
	2						
	3						
	4	14	728				
	5						
	6	16	832				

Таблица 5 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Волейбол**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	8	14-28
	2				
	3	8	416		
Учебно-тренировочный этап	1	12	624	11	12-24
	2				
	3				
	4	14	728		

		5				
		6	16	832		

Таблица 6 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Гандбол**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку		Наполняемость человек	
Этап начальной подготовки	1	6	312		8	16-32	
	2						
Учебно-тренировочный этап	1	12	624		10	12-24	
	2						
	3						
	4	14	728				
	5						

Таблица 7 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Легкая атлетика**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку		Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312		9	12-24
	2					
	3	8	416			
Учебно-тренировочный этап	1	12	624		12	8-16
	2					
	3					
	4	14	728			
	5					
	6					

Таблица 8 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Танцевальный спорт**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	6	10-20
	2				
	3	8	416		

Учебно-тренировочный этап	1	12	624		9	8-16
	2					
	3					
	4	14	728			
	5					

Таблица 9 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Футбол**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	7	14-28
	2		416		
	3	8			
Учебно-тренировочный этап	1	12	624	10	12-24
	2				
	3				
	4	14	728		
	5				
	6	16	832		

Таблица 10 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Фитнес аэробика**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	6	10-20
	2		416		
	3	8			
Учебно-тренировочный этап	1	12	624	9	8-16
	2				
	3				
	4	14	728		
	5				

Таблица 11 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Чир спорт**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальны возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	7	12-24
	2				

Учебно-тренировочный этап	1	12	624		8	8-16
	2					
	3					
	4	14	728			
	5					

Таблица 12 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Эстетическая гимнастика**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	6	15-30
	2				
	3	8	416		
Учебно-тренировочный этап	1	12	624	11	12-24
	2				
	3				
	4	14	728		
	5				
	6	16	832		

Таблица 13 – Информация об объеме учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки, их сроках реализации, минимальном возрасте и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по виду спорта **Художественная гимнастика**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации/ Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	1	6	312	6	12-24
	2				
	3	8	416		
Учебно-тренировочный этап	1	12	624	8	5-10
	2				
	3				
	4	14	728		
	5				
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040	13	5
	2				
	3				

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Этапы и годы подготовки													
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап										
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6					
	Недельная нагрузка в часах													
	6	6	8	12	12	12	14	14	14	16				
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2			2	2	3	3	3	3	3	3				
Наполняемость групп (человек)														
15-30			15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка				76	76	96	124	124	124	102	102	102	116
2.	Специальная физическая подготовка				43	43	60	94	94	94	136	136	136	150
3.	Спортивные соревнования				6	6	6	36	36	36	42	42	42	54
4.	Техническая подготовка				92	92	111	164	164	164	188	188	188	206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				52	52	76	124	124	124	132	132	132	148
6.	Инструкторская и судейская практика				0	0	0	6	6	6	10	10	10	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				10	10	12	14	14	14	18	18	18	24
8.	Интегральная подготовка				33	33	55	62	62	62	100	100	100	118
Общее количество часов в год					312	312	312	416	624	624	624	728	728	728

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Гандбол»

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап									
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6	Недельная нагрузка в часах			
		6	6	8	12	12	12	14	14	14				16
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия												
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3			
Наполняемость групп (человек)														
1.	Общая физическая подготовка	15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
2.	Специальная физическая подготовка	108	84	122	134	134	134	156	156	168	168	156	156	168
3.	Спортивные соревнования	6	24	24	36	36	36	36	50	50	50	50	50	58
4.	Техническая подготовка	66	66	88	170	170	170	170	186	186	186	186	186	220
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	48	60	90	90	90	90	112	112	112	112	112	124
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	18	18	18	18	24	24	24	24	24	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	16	20	20	20	20	32	32	32	32	32	40
Общее количество часов в год		312	312	312	416	624	624	624	624	624	624	728	728	728

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Танцевальный спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6			
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	12	12	14	14	14	16		
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
2													

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6			
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	12	12	14	14	14	16		
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
Наполняемость групп (человек)													
15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	46	40	58	98	98	98	120	120	132			
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	42	56	56	56	72	72	94			
3.	Спортивные соревнования	18	24	24	24	24	24	20	20	20			
4.	Техническая подготовка	70	70	110	180	180	180	196	196	226			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	24	42	70	70	70	82	82	90			
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	18	18	18	18	18	22			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	16	22	22	22	34	34	40			
8.	Интегральная подготовка	110	110	124	156	156	156	186	186	208			
Общее количество часов в год		312	312	312	416	624	624	624	728	728			

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Фитнес аэробика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6			
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	12	12	14	14	14	16		
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)													
15-30	15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
104	84	84	84	144	144	144	144	172	172	172	172	172	x
80	82	82	82	178	178	178	178	196	196	196	196	196	x
0	18	18	18	36	36	36	36	42	42	42	42	42	x
106	106	106	106	196	196	196	196	218	218	218	218	218	x
16	16	16	16	36	36	36	36	44	44	44	44	44	x
0	0	0	0	14	14	14	14	22	22	22	22	22	x
6	6	6	6	20	20	20	20	34	34	34	34	34	x
312	312	312	312	624	624	624	624	728	728	728	728	728	x

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Чир спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6			
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	12	12	14	14	14	16		
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
Наполняемость групп (человек)													
15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
104	84	x	144	144	144	144	172	172	172	172	172	172	x
80	82	x	178	178	178	178	196	196	196	196	196	196	x
0	18	x	36	36	36	36	42	42	42	42	42	42	x
106	106	x	196	196	196	196	218	218	218	218	218	218	x
16	16	x	36	36	36	36	44	44	44	44	44	44	x
0	0	x	14	14	14	14	22	22	22	22	22	22	x
6	6	x	20	20	20	20	34	34	34	34	34	34	x
						</							

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Эстетическая гимнастика»

№ п/п	Этапы и годы подготовки													
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап										
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6					
	Недельная нагрузка в часах													
	6	6	8	12	12	12	14	14	14	16				
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия													
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3				
Наполняемость групп (человек)														
15-30	15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	120	108	102	88	88	88	88	90	90	104	182	50	394
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	124	140	140	140	148	148	148	182	50	394	
3.	Спортивные соревнования	0	6	6	36	36	36	42	42	42	50	394		
4.	Техническая подготовка	106	112	156	304	304	304	360	360	360	394			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	14	26	26	26	38	38	38	44			
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	14	14	14	18			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	14	22	22	22	36	36	36	40			
Общее количество часов в год		312	312	312	416	624	624	624	728	728	728			

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год
по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Этапы и годы подготовки																			Этап совершенствования спортивного мастерства				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап																				
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3												
	Недельная нагрузка в часах																							
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия																							
Наполняемость групп (человек)																								
	12-24	12-24	12-24	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5	5	5				
1.	120	102	92	88	88	88	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	86	86	86				
2.	64	68	114	140	140	140	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	158	158	158				
3.	18	24	30	42	42	42	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	84	84	84				
4.	98	106	156	298	298	298	356	356	356	356	356	356	356	356	356	356	356	576	576	576				
5.	4	4	10	26	26	26	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	56	56	56				
6.	0	0	0	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16	16	16				
7.	8	8	14	22	22	22	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	64	64	64				
Общее количество часов в год																			x	728	728	1040	1040	1040