

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по лыжным гонкам на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	9-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	17	17	20	25	25	25	30	40
2	Общая физическая подготовка		154	154	235	297	297	315	360	380
3	Специальная физическая подготовка		55	55	90	110	110	165	243	265
4	Техническая подготовка		32	32	45	50	50	75	60	70
5	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-
6	Медицинское обследование		4	4	4	8	8	8	8	10
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	35	50
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-	12	12	15
9	Контрольные испытания		-	-	-	12	12	20	20	20
10	Участие в спортивно- массовых мероприятиях		14	14	20	30	30	40	60	70
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 _____ **П.Ю.Ефремов**

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по лёгкой атлетике на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	8-17	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	8	8	10	10	10	16	16	18
2	Общая физическая подготовка		94	94	136	132	132	128	168	126
3	Специальная физическая подготовка		40	40	78	100	100	158	195	184
4	Техническая подготовка		130	130	170	244	244	294	345	472
5	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-
6	Медицинское обследование		-	-	4	6	6	8	8	10
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	30	30
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	12	12	16	16	20
9	Контрольные испытания		4	4	6	8	8	10	10	10
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		-	-	10	20	20	30	40	50
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 _____ **П.Ю.Ефремов**

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по самбо на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	8-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	8	8	10	10	10	16	16	18
2	Общая физическая подготовка		94	94	136	132	132	168	135	260
3	Специальная физическая подготовка		40	40	78	100	100	126	215	160
4	Техническая подготовка		130	130	160	230	230	284	320	333
5	Тактическая подготовка		-	-	14	20	20	30	40	40
6	Медицинское обследование		4	4	4	4	4	4	6	6
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	30	35
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	10	10	14	16	16
9	Контрольные испытания		4	4	6	10	10	14	20	22
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		-	-	-	16	16	20	30	30
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по футболу на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	8-17	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	12	12	20	25	25	25	30	40
2	Общая физическая подготовка		88	88	100	297	297	315	360	380
3	Специальная физическая подготовка		66	66	87	110	110	165	243	265
4	Техническая подготовка		77	77	137	50	50	75	60	70
5	Тактическая подготовка		12	12	42	30	30	52	67	85
6	Игровая		17	17	20	28	28	38	48	60
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные испытания		-	-	8	12	12	20	20	20
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		-	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
по волейболу на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	7-17	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	6	8	12	14	14	18	22	26
2	Общая физическая подготовка		108	100	102	98	98	85	80	72
3	Специальная физическая подготовка		60	60	80	85	85	98	103	128
4	Техническая подготовка		72	70	100	112	112	150	179	188
5	Тактическая подготовка		30	30	60	90	90	112	148	180
6	Игровая подготовка		-	4	42	74	74	120	170	190
7	Восстановительные мероприятия		-	-	10	39	39	50	52	58
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	30	30	40	54	56
9	Контрольные испытания		-	4	8	10	10	17	20	22
10	Участие в спортивно- массовых мероприятиях		-	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
по баскетболу на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	7-17	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	6	8	12	14	14	18	22	26
2	Общая физическая подготовка		108	100	102	98	98	85	80	72
3	Специальная физическая подготовка		60	60	80	85	85	98	103	128
4	Техническая подготовка		72	70	100	112	112	150	179	188
5	Тактическая подготовка		30	30	60	90	90	112	148	180
6	Игровая подготовка		-	4	42	74	74	120	170	190
7	Восстановительные мероприятия		-	-	10	39	39	50	52	58
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	30	30	40	54	56
9	Контрольные испытания		-	4	8	10	10	17	20	22
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		-	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по каратэ на 46 недель на 2025-2026 учебный год**

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	9-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	17	17	20	25	25	25	30	40
2	Общая физическая подготовка		154	154	235	297	297	315	360	380
3	Специальная физическая подготовка		55	55	90	110	110	165	243	265
4	Техническая подготовка		32	32	45	50	50	75	60	70
5	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-
6	Медицинское обследование		4	4	4	8	8	8	8	10
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	35	50
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-	12	12	15
9	Контрольные испытания		-	-	-	12	12	20	20	20
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		14	14	20	30	30	40	60	70
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20