

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУДО
ЗАТО Знаменск СП
Л.В. Матвеева
« 01 » 09 2026 год



Матвеева
Людмила
Викторовна
а
Подписано
цифровой
подписью:
Матвеева Людмила
Викторовна
Дата: 2026.09.09
11:09:38 +04'00'

**Учебный план
на 2026-2027 учебный год
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки:								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствов ания
1. Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	-
2. Количество часов в неделю	5	6	8	10-12	10-12	12-14	14-16	14-18	18-20
3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4
4. Общая физическая подготовка	143	156	208	260-268	260-268	312-313	266-298	284-299	19-312
5. Специальная физическая подготовка	52	69	100	62-162	62-162	75-189	109-249	153-280	234-291
6. Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21-26	21-26	25-30	44-84	51-95	73-113
7. Техническая подготовка	39	50	80	94-126	94-126	112-146	146-167	138-188	177-468
8. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	25	12	18-46	18-46	22-56	34-73	15-38	29-31
9. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12-16	12-16	14-19	16-29	18-65	29-104
10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	12-21	12-21	14-25	16-29	18-22	44-52
11. Общее количество часов в год	260	312	416	520-624	520-624	624-728	728-832	728-936	936-1040