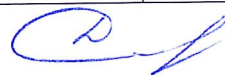


УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки « плавание»
в МАОУ ДО СШ № 6 на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Начальный этап подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы ФК и С	28/10	28/10	28/10	56/10	56/10	56/10	66/10	66/10
1.2	Общая физическая подготовка и	83/30	83/30	83/30	165/30	165/30	165/30	0	0
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	102/15	102/15
1.4	Вид спорта	83/30	83/30	83/30	165/30	165/30	165/30	213/30	213/30
1.5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	109/15	109/15
2	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	41/15	41/15	41/15	83/15	83/15	83/15	80/10	80/10
2.2	Специальные навыки	36/13	36/13	36/13	72/13	72/13	72/13	70/8	70/8
2.3	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	80/10	80/10
3	Промежуточная аттестация	5/2	5/2	5/2	11/2	11/2	11/2	16/2	16/2
	Общий годовой объем	276	276	276	552	552	552	736	736
	Часы в неделю	6	6	6	12	12	12	16	16

Заместитель директора



О.Н.Гончарова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А.Чеботарев
 протокол педсовета
 от «28» 08 2025г. № 1



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности СО (ФО) по плаванию в МАОУ ДО СШ № 6 на 2025-2026 учебный год

№	Разделы подготовки	Доп. СО (ФО)
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	83
3	Инструкторская и судейская практика, час	4
4	Плавательная подготовка, технико-тактическая подготовка, час	132
5	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование час	6
6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	23
8	Самостоятельная работа	10
9	Участие в соревнованиях, час	6
	Общее количество часов	276

Заместитель директора

О.Н.Гончарова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А.Чеботарев
 протокол педсовета
 от «20» 08 2025г. № 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 42 Доп. СО (ФС) недели тренировочных занятий по плаванию в МАОУ ДО СШ № 6 на 2025-2026 учебный год

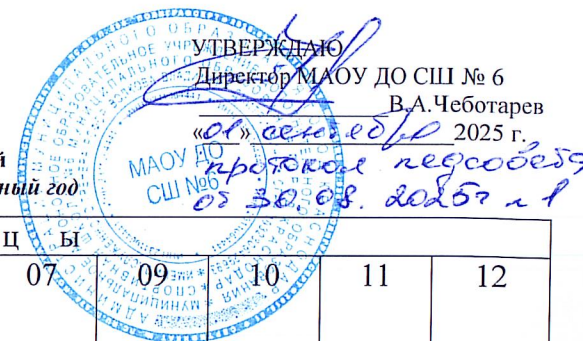
№	Разделы подготовки	Доп. СО (ФС)
1	Теоретическая подготовка	6
2	Практическая подготовка:	
3	- общая физическая подготовка	24
4	- специальная физическая подготовка	20
5	- изучение техники способов плавания	67
6	Подвижные игры	7
7	Итоговая аттестация «Умею плавать 25 м.»	1
8	Самостоятельная работа	1
	Итого	126

Заместитель директора



О.Н.Гончарова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по общеразвивающей программе (баскетбол) (реализация 8 лет) на 2025-2026 учебный год**



Разделы подготовки	Объем тренировочной деятельности СО (ФО), в часах	м е с я ц ы											
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	2	2	-	3	3	3	3	2
Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4
Избранный вид спорта, игровая подготовка	166	18	14	11	15	16	18	15	15	16	16	16	12
Самостоятельная работа	14	1	1	2	2	2	1	-	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика, час	5			2									3
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2			1					1				
Участие в соревнованиях, час	2		-	1	-	-	-	-	-		-		1
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2					1							1
Общий годовой объем	276	28	24	26	26	26	26	16	26	26	26	26	26

заместитель директора

О.Н. Гончарова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО СШ № 6

В.А.Чеботарев

протокол педсовета

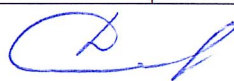
от « 30 » 08 2025г. № 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «баскетбол»
в МАОУ ДО СШ № 6 на 2025-2026 у. г.

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Начальный этап подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы ФК и С	28/10	28/10	28/10	38/10	38/10	38/10	56/10	56/10
1.2	Общая физическая подготовка и	83/30	83/30	83/30	110/30	110/30	110/30	165/30	165/30
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0
1.4	Избранный вид спорта, игровая подготовка	83/30	83/30	83/30	110/30	110/30	110/30	165/30	165/30
1.5	Самостоятельная работа	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Вариативные предметные области								
2.1	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	41/15	41/15	41/15	55/15	55/15	55/15	83/15	83/15
2.2	Специальные навыки	36/13	36/13	36/13	48/13	48/13	48/13	72/13	72/13
2.3	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Итоговая и промежуточная аттестация, час	5/2	5/2	5/2	7/2	7/2	7/2	11/2	11/2
	Общий годовой объем	276	276	276	368	368	368	552	552
	Часы в неделю	6	6	6	8	8	8	12	12

Заместитель директора



О.Н. Гончарова