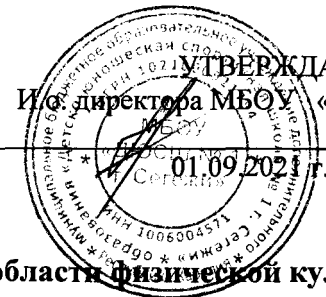


УТВЕРЖДАЮ:
 И.О. директора МБОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»
 Т.А.Рабко

01.09.2021 г.



Учебный план
 по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
 МБОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»
 на 2021 – 2022 учебный год

Программы по видам спорта, этапы подготовки.	Сроки реализации программы	Недельная учебная нагрузка по годам обучения					Годовая тренировочная нагрузка	Всего часов
		1год	2год	3год	4год	5год		

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по видам спорта:

ВОЛЕЙБОЛ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	1008
		6					126	
							252	
							252	
ПЛАВАНИЕ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	756
		6					126	
							252	
							252	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ								
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	3					126	126

ПЛАВАНИЕ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 2-х лет		6					252 252 252	756
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	10					420	1428
				12				504 504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет				14		588	2352
							14	588 588 588	
<u>Всего часов</u>									<u>4536</u>

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочная нагрузка	Всего часов по программе	
Начальная подготовка	от 1 года и выше		-	8				336	336	
			-							
			-							
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	-						504	
			-							
		12				504				
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет			14			588		1764
						14		588		
						14	588			
<u>Всего часов</u>								<u>2604</u>		

ФУТБОЛ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 2-х лет			8				336	672
							336		
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	10					420	420
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет						-	588
						14	588		
<u>Всего часов</u>									<u>1680</u>

ХОККЕЙ	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 2-х лет		6					252	252
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).		До 2-х лет	10					420	420
				-					
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет			14			588	1176
						-			
							14	588	
<u>Всего часов</u>									<u>1848</u>

БОКС	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 3-х лет		-						-
				-					
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 2-х лет		10					420	924
				12				504	
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 7-ми лет	До 3-х лет			14			588	1176
						14		588	
Совершенствования спортивного мастерства	До 2-х лет		18					756	756
<u>Всего часов</u>									<u>2856</u>

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов по программе
Начальная подготовка	До 3-х лет			8				336	336
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет	10					420	420
				-					
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).	До 5-ти лет	До 3-х лет			-				588
					14			588	
<u>Всего часов</u>									<u>1344</u>

ДЗЮДО	Сроки реализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Годовая тренировочна я нагрузка	Всего часов
Начальная подготовка	До 2-х лет		-						-
				-					
Тренировочный 1-2 год обучения (начальная специализация).	До 5-ти лет	До 2-х лет.	-	-					-
Тренировочный 3-5 г. обучения (углубленная специализация).		До 3-х лет			14			588	588
						-			
<u>Всего часов</u>									<u>588</u>
ИТОГО часов по предпрофессиональны м программам									<u>18732</u>

Заместитель директора по УВР МБОУ «ДЮСШ №1 г. Сегежи»:



Т.А. Рабко